

دكتور حسن محمد المغازي



تقديم

عادل صادق

أستاذ الطب النفسي

كتاب الشعب

التراث والعلوم الاسلامية لكل الشعب



الإدارة : ٩٢ شارع قصر العينى - القاهـرة .
قطاع النشر : ت : ٣٥٥١٥٩٩
الإدارة : ت : ٣٥٥١٨١٠ / ٣٥٥١٨١٨ / ٣٥٤٣٨٠٠ .
فـاكـس : ٣٥٤٤٨١١ - ص . ب ١٤ رقم بريدى ١١٥١٦ .

مطبوعات الشعب



الشباب الدائم

دكتور / [illegible] المغازى

تقديم

الدكتور / عادل صادق
أستاذ الطب النفسي



الإهــداء

إلى زوجتى الغالية .. منى ..
إلى التى وقفت بجوارى والتى لولاها ما خرج هذا العمل إلى النور ..
كما أهدى هذا الكتاب إلى أولادى الأعــزاء أحمــــد وسارة ويسرا وأسماء ..

وإلى هؤلاء الرجال العظماء

إلى أ . د نبيل المهيرى .. الرجل الذى نقل جراحة الأوعية الدموية إلى المستوى العالمى ..

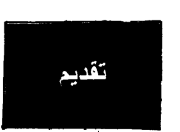
إلى أ . د محمد عزت .. أستاذ مصر الأول فى علم أمراض الدم .

إلى أ . د أحمد شفيق .. الرجل الذى نقل الجراحة المصرية إلى المستوى العالمى .

إلى الدكتور / محمد على يوسف مدير فرع الجيزة للتأمين الصحى .. لقيادته الحكيمة وروحه الطيبة

د / حســن المغـازى





بقلم الأستاذ الدكتور :

عادل صادق

أستاذ الطب النفسى

□ □ **الدكتور حسن مغازى** لايحصر عمله داخل عيادته ومستشفاه فقط ولكنه يخرج إلى الناس فى الشارع ليعطيهم من علمه فهو يؤمن ان الوقاية خير من العلاج .. وأن الطبيب لايصح أن يجلس منتظرا وقوع المرض بل يجب عليه أن يمنع حدوث المرض ولهذا فهو يقدم لنا هذا الكتاب القيم وهو كتاب جامع شامل لكل مشاكلنا الصحية والنفسية .. يتناول هموم واحتياجات الإنسان العادى المطحون . الإنسان المصرى البسيط.وهو يربط هذه الهموم والمشاكل بطبيعة العصر عصر المادة والزحام وثقب الأوزون العصر الذى يقتل فيه الإبن أباه ليرثه وتقتل الإبنة أبيها ليخلو لها الجو مع أمها وحياة العشق والفجور وتقتل الأم إبنها حتى لايفضح أمرها . إنه عصر عجيب مرهق نفسياً وجسدياً .

ولذلك تصدى د . حسن مغازى لهذه المهمة الصعبة وقدم لنا هذا الكتاب كنسمة باردة تهب فى صيف قائظ.وكبدر ظهر فى غير موعده فى ليلة مظلمة .

□ □ **إنه يقدم لك** التحليل والرأى والنصيحة والمعلومة .

□ □ **وهو ليس مرشدا** ناصحاً موجهاً ولكنه صديق .. ومن حق الصديق على صديقه أن يسمعه.إنه يتحدث بصوت مرتفع قليلاً ولكنه صوت هادىء مرح ملىء بالحيوية .. حيوية الشباب والعلم والخبرة.وحيوية الحب للناس لكل الناس .

وبذلك فالدكتور حسن مغازى يقلل من عدد مرضاه لأنهم بعد قراءة كتابه لن يحتاجون للعلاج .

إنه كتاب جدير بالقراءة المتأنية .

د . عادل صادق

أستاذ الطب النفسى



مقدمة الكتاب

■ كيف أعيش حياتى سعيداً بغير مشاكل ؟ كيف أعيش حياتى فى شباب دائم ؟ أسئلة هامة تأتى إلى أذهاننا جميعاً ونريد لها إجابات شافية . لقد جاء هذا العصر بتقدمه العلمى والتكنولوجى .. جاء بسرعته المذهلة ولكنى أعتقد أنه جاء على حساب أشياء أخرى .. لقد أراح الناس وأتعبهم .. ترى الرجل حينما يذهب إلى عمله يذهب بالسيارة .. حينما يتجه إلى مكتبه يصعد بالمصعد .. حينما يعود إلى منزله يعود بالسيارة .. لا يمارس رياضة خفيفة أو ثقيلة ونتج عن ذلك أن وزن معظم الناس قد زاد عن معدله الطبيعى وأصبحت السمنة هى سمة العصر ..

هذه السمنة أدت إلى ترسب الدهون فى الكبد وشرايين القلب وأتعبت المفاصل كما أدت إلى زيادة عدد حالات الضغط والسكر مما أثر بشكل قاطع على صحة الناس وبالتالى على سعادتهم .

وليس هذا فى مجتمعنا الشرقى فحسب ولكنه موجود أيضا فى المجتمع الغربى فالإحصاءات العلمية تؤكد أن الكثير من الشباب الأمريكى يعانى من زيادة الوزن رغم ما يوجد بها من تقدم وحضارة ..

نعم جاء العصر الحديث بهمومه وبمشاكله النفسية زادت حالات القلق والاكتئاب .. وزادت أيضاً حالات الضعف الجنسى .. ظهرت مشاكل الشيخوخة فى سن مبكرة وليس غريباً أن تجد اليوم أن أمراض سن الستين قد بدأت تظهر مبكرة فى سن الأربعين وليس غريباً أن تجد الشيب قد بدأ يعلو رؤوس الشباب .. أمام هذا الوضع المقلوب بدأت أفكر فى كتابة هذا الكتاب .. وليس سراً أن عناصر هذا الكتاب هى الغذاء الجيد .. الرياضة السليمة .. الصحة النفسية والجسمية ومقاومة القلق ..
إن هناك الكثير من الإرشادات الطبية والتى تحث الناس على الامتناع عن التدخين .. الابتعاد عن المشاكل التى تسبب القلق .. ولكن هل عمل

الناس بها ؟.. الإجابة بالقطع لا .. فمازال دخان السجائر والبايب والسيجار والشيشة يعلو سماء حياتنا وما زالت الوجبات الدسمة والأكل « المحمر » تغطى مائدتنا ناهيك عن الكنافة والبسبوسة والجاتوه .. وما زال الناس لا يمارسون الرياضة .. أى رياضة حتى المشى البسيط ولأى مسافة ..

أين ابتسامة الماضر ؟ أين الشباب . ؟ .

وبقدر كبير ابتعدت عن أسلوب النصائح الجافة وذهبت مباشرة إلى المراجع الأم التى تمدنا بالطرق الصحيحة التى تمنع حدوث المرض وتعرفنا كيف نأكل وكيف نمارس الرياضة وكيف نستمتع بحياتنا وكيف نقاوم القلق .. ؟ وبحق ما أحوجنا إلى ما انتزعته من هذه الكتب انتزاعاً من معلومات غاية فى الأهمية إننا نذهب إلى الأطباء النفسيين فنقول لهم نحن نشعر بقلق أو خوف أو لا ننام مساءً أو نشعر باكتئاب أو نعانى من صداع أو قولون عصبى ..فماذا يفعلون ؟ إنهم يكتبون لنا المهدئات أو المنومات أو مضادات الاكتئاب .. هذه الأدوية لا تغنى ولا تسمن من جوع .. إنها أولاً مسكنات وهى ثانياً لها أثارها الجانبية بل أحياناً ما تسبب التعب النفسى للمرضى . إذاً وجب أن نعرف كيف نحصل على السعادة والطمأنينة وأن نقاوم القلق بدون استعمال الأقراص وهو ما سوف تجده فى أحد فصول هذا الكتاب ..

إننا نذهب إلى الطبيب فنقول له : اننا نشكو من الوزن الزائد ونشكو من آلام المفاصل فيضعنا على الميزان ويقول لابد من إنقاص الوزن ويعطينا ورقة مطبوعة عليها قائمة من الممنوعات وقائمة أخرى من المسموحات .. فنمتنع بالفعل عن الأكلات التى تزيد الوزن يوماً أو يومين ولكننا نعود مرة أخرى فنأكلها .. ليس الموضوع إذن (قائمة ممنوعات) أو (قائمة مسموحات) أو (رجيم) ولكن الموضوع أننا جميعاً فى حاجة إلى أن نكتسب ثقافة غذائية .. هذه الثقافة الغذائية سوف تجعلنا نأكل ما نشاء دون أن يزيد وزننا و هو ما سوف تجده فى أحد فصول الكتاب ..

وليست الرياضة هى مباراة كرة قدم بين فريقين متنافسين ولكن الرياضة نشاط يومى منتظم يجب أن يقوم به كل فرد فى المجتمع .. إنها أن نجرى ونستمر فى الجرى أو نمشِ ونستمر فى المشى .. إنها نظام

يجب أن يدخل حياتنا فكما إننا لا ننسى يومياً أن نأكل يجب ألا ننسى يومياً أن نمارس الرياضة .. ولقد ابتعدت عن الإصطلاحات العلمية المعقدة قدر المستطاع فالمقصود من الكتاب هو إفادة الناس جميعاً ..

ولسوف يفهم القارىء أن باستطاعته أن يأكل كل شىء وأن يشرب ما يتمناه بشرط أن يغير من أنماط حياته مثل أن يعتاد الحركة وأن ينهمك فى العمل وأن يتعلم الاسترخاء وأن يقرأ الكتب المحببة إليه وأن يسمع الموسيقى الجميلة التى تريح عواطفه وسوف يفهم أيضاً أن كل هذه الأشياء سوف تكون عوناً له من حيث أنها تعطيه (جرعات شباب) دائماً ومهما مرت السنون .. أى أن شبابه سوف يكون شباباً دائما ..

ولماذا نذهب بعيداً ويعيش بيننا أناس عاشوا هذا الشباب الدائم فى سن الثمانين .. إنك لو سألت هؤلاء لقالوا لك كلاماً واحداً وهو أنهم كانوا ينامون مبكراً ويستيقظون مبكراً ويتحركون ويعملون مبكراً وأنهم لا يدخنون ويأكلون ولا يفرطون وانهم دائماً عاشوا مبتسمين متفائلين ..

إننا نتخيل إننا حتى نكون سعداء يجب أن نكون فى قصر مضىء داخل حديقة غناء بها حمام سباحة وأن تكون حياتنا هى السيارة الفارهة وهى العطور والزهور ..

لماذا نتجه إلى الخيال وأمامنا الواقع الجميل .. أمامنا ما نملك فعلاً .. الشقة البسيطة.سريرنا المريح .. لقمة هنية نأكلها ونحن أصحاء ومع مجموعة أصدقاء .. أمامنا أولادنا .. فلذة أكبادنا التى تمشى على الأرض تسعى ..

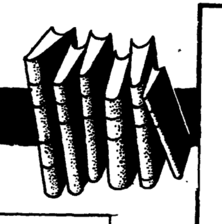
وبعدُ أيها القارىء العزيز .. فمن أجلك سطرت هذا الكتاب .. فكل رجائى ليس فقط أن تقرأه بعناية بل أن تستوعب ما فيه ليكون لك نقطة انطلاق جديدة نحو حياة ملؤها النشاط والصحة والابتسامة والشباب الدائم ..

وأخيراً أسأل الله سبحانه وتعالى أن يكون هذا الكتاب إضافة حقيقية وجديدة .. وأن يكون نبراساً لكلّ من يريد أن يستضىء به وأن يساعده على أن يعيش طول العمر فى صحة تامة وبلا قلق .

المؤلف:

د / حسن الغفارى

استشارى التحاليل الطبية



مقدمة

بقلم الأستاذ الدكتور :
محمد عزت أستاذ التحاليل الطبية
وأمراض الدم بكلية الطب جامعة الأزهر

يسعدنى أن أكتب مقدمة لكتاب الزميل الدكتور حسن المغازى والذى أعتقد أنه يمس كل شخص ينشد الصحة والسعادة والشباب الدائم وتأكيداً لما ورد فى الكتاب أستطيع أن ألخص الأفكار التى عنت لكاتبه كالآتى :

١ ـ **إن الشباب** ليس قدراً معيناً من السنين فلا تسمح لتاريخ ميلادك أن يسيطر على عقلك ..

٢ ـ **إنك تستطيع** أن تمد مرحلة شبابك الفكرى والجسدى إلى سنوات طويلة لو اتبعت الأسلوب الأمثل لممارسة الحياة .

٣ ـ **إن أول أسرار** الاحتفاظ بالشباب ومقاومة أثار السنين هما الرشاقة والحيوية ولكى تصل إليها يجب أن تتسلح بقوة إرادتك والتى ليس لها حدود .

٤ ـ **إن مصيرك بين يديك** وهو مرهون بإرادتك وايمانك وعزيمتك وعلى قدر تصميمك ومثابرتك سيكون لك مظهر الشباب الذى تنشده .

٥ - **لاتقلق** .. فالقلق هو أحد المعاول الهامة التى تهدم الشباب .. القلق هو سبب سقوط الشعر وهو مصدر الشيب المبكر وهو المجرم المسبب للعديد من الأمراض العضوية مثل القولون العصبى .. إرتفاع ضغط الدم .. زيادة ضربات عضلة القلب والشعور بالإجهاد عند أداء أقل مجهود ..

٦ - **فلنحاول** أن نغير مسلكنا فى الحياة حتى نحظى بصحة أوفر وشباب أطول (إن الله لايغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) صدق الله العظيم .

■ ■ **وللـــوصول إلـــى ذلك فإلـــيك هذه الوصايا العشر :**

١ - **ارفع رأسك** .. إن الإطراق إلى الأمام علامة من علامات الشيخوخة .. اجعل رأسك إمتداداً لعمودك الفقرى..لا انثناء متداعياً إلى الأمام..حاول كلما تذكرت حتى تصبح عادة .

٢ - **ارفع صدرك إلى الأمام ولا تدفع بطنك .. جاهد نفسك على ذلك حتى تتعود .**

٣ - **حافظ على** مرونة ركبتيك : لاتدع الصدأ يخيم على مفاصلك بسبب الكسل وعدم التريض أو زيادة الوزن بل احتفظ بمرونتها ما أمكن ، إن شبابك رهن بشباب ركبتيك إن مجرد أداءك للصلاة بما فيها من ركوع وسجود وقيام رياضة يومية تحميك من غوائل تصلب المفاصل .

٤ - **تعلم الاسترخاء** .. إن الاسترخاء هو الشباب..والتوتر هو الشيخوخة . تدرب على إرخاء عضلاتك .



٥ - **تعلم كيف تتنفس** .. تدرب على التنفس المنتظم الهادىء العميق . إن تمرينات التنفس تجعلك فى قمة النشاط لأن الاكسوجين هو الذى يجدد حياة جميع الخلايا فى جسمك ويمنح الحيوية لدمائك فالهواء هو أهم مصدر النعم الإلهية الموزعة فى الكون وحصولك على نصيب أكبر منه ستجعلك تجنى لنفسك أعظم الفوائد .

٦ - **مارس الرياضة** .. إذا كنت لا تمارس أى نوع من أنواع الرياضة فيجب أن تبدأ الآن ومهما كان سنك وبالتدريج إنك أحوج إلى ممارسة الرياضة كلما تقدمت بك السن فالعضلات لا تضمر بفعل السنين إلا إذا أهملتها كذلك قلبك وأوعيتك الدموية لا يتأثران بتقدم العمر بقدر ما يتأثران بطريقة الحياة العصرية التى تشجع الكسل وقلة الحركة لاتحتج بمشغولياتك الكثيرة التى لاتدع مجالاً لممارسة الرياضة فالوقت دائما فيه متسع لما نريده .. فقط راجع نظام حياتك وخصص جزءاً من وقتك لمزاولة الرياضة مهما كانت مسئولياتك .

٧ - **لاتجهد نفسك** .. الإسراف فى التعب سواء فى العمل أو حتى فى الرياضة قد يصيب بالإرهاق .. فالعمل البدنى إذا تجاوز حداً معيناً أصبح تعذيباً وتبديداً للقوة فلا تصل بجسمك إلى حد الإجهاد لان الإسراف فى الجهد يعجل بأعراض الشيخوخة .

٨ - . **راقب طعامك** .. تعلم ماذا تأكل .. ويمكن القول أن البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية مع تجنب الدهون والسكر هو أكبر ضمان للاحتفاظ بالحيوية والشباب . وإذا كان مصدرك للبروتينات نباتية (الفول مثلاً) فيجب إضافة اللبن أو أحد مشتقاته إلى قائمة الطعام . إن أقل كمية من الخضروات الطازجة (خصوصاً ذات الأوراق الخضراء) والفواكه الطازجة ستفى بالاحتياجات اليومية من الفيتامينات والأملاح المعدنية . أما بالنسبة للنشويات والحلويات والدهون فلا يجب أن نتناولها إلا فى حدود السعرات الحرارية المطلوبة لاستهلاك الطاقة حسب ظروف كل فرد من أفراد الأسرة .

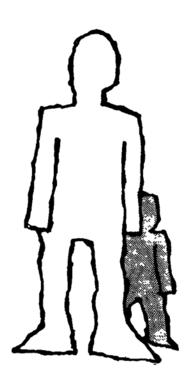
٩ - **لا تدخن** .. إذا كنت مازلت تدخن فإنك تقامر ليس فقط بصحتك وشبابك ولكن تقامر بحياتك .. إن الإصرار على التدخين بعد كل هذه التحذيرات التى ملأت الدنيا لأمر يثير العجب .. هل لا يكفيك استنشاق الهواء الملوث بفعل عوادم

البسيارات وأدخنة المصانع والأتربة فتفسد أنت وبنفسك هواءك الخاص . إذا كنت تنشد ما ننشده لك من صحة وشباب دائم فأرجوك أن تكف عن التدخين الآن فوراً .

١٠ - **حافظ على وزنك** .. إن تجنبك للسمنة سيقيك من أمراض القلب والأوعية الدموية والسكر والتهابات المفاصل والبعد عن الشيخوخة .

وبعد .. فإننى أتركك تستمتع بما جاء فى هذا الكتاب كما استمتعت به.والكتاب ـ ولاشك ـ إضافة حقيقية لما كتب فى مجال « الشباب الدائم » .

« محمد عزت »





الباب
الأول
صحة
الجسم

■ الوقاية من تصلب الشرايين ..!

■■ **فلنمنع تصلب الشرايين بقدر الإمكان :**

من المؤكد أنك تعرف أن جميع الناس وفى كل الأعمار يملكون مادة دهنية تسمى « الكوليسترول » .. هذه المادة الدهنية تترسب على جدار شرايين الجسم طول الحياة ..من الطفولة وحتى الشيخوخة .

● **إن عملية الترسيب** هذه تؤدى إلى تصلب فى الشرايين .. هذا يحدث فى جميع الأعمار .. ولكن أحيانا يزيد معدل الترسب هذا عن سرعته الطبيعية وهذا بالطبع يؤدى إلى درجة كبيرة من تصلب الشرايين وفى سن مبكرة .. وهذا بدوره يؤدى إلى حدوث الأمراض فى السن المبكرة وإلى الشيخوخة المبكرة .

إن هدف الطب حالياً هو محاولة إبطاء معدل هذا الترسب.وهذا التصلب فى الشرايين لايمكن إيقافه نهائياً .. فهذه هى سنة الحياة .. ولكن الهدف هو محاولة العمل على إبطاءه .. وهذا الهدف يؤدى بحق إلى الشباب الدائم وأعنى به الشباب الخالى من الأمراض ..

كيف إذن ننجح فى إبطاء معدل تصلب شرايين الجسم .. إن الإجابة على هذا السؤال سهلة جداً وهى فى يد كل منا .. وهى تتضح فيما يلى :

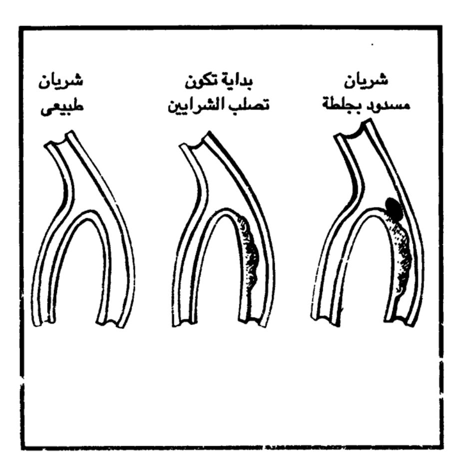
● **أولاً : انظر إلى طعامك** .. فمن المعروف أن هناك أطعمة مليئة بدهن الكوليسترول مثل صفار البيض والمكسرات والكبدة والكلاوى والسمن والزبد والقشدة .. فإذا كنت تريد الإبطاء من تصلب شرايينك فحاول أن تتجنب هذه الأطعمة أو اجعلها أقل ما يمكن ..

● **ثانيا : الزيوت النباتية هى البديل** .. إن الزيوت النباتية غير المشبعة مثل زيت الذرة وزيت الزيتون يعملان على الإقلال من نسبة الكوليسترول .

● **ثالثاً : السيجارة ضارة جداً** .. والتدخين يساعد على زيادة نسبة الدهون

فى الدم وهو بذلك يزيد من سرعة تصلب الشرايين وهو بذلك يعتبر سبباً مباشراً للإصابة بأمراض القلب ..

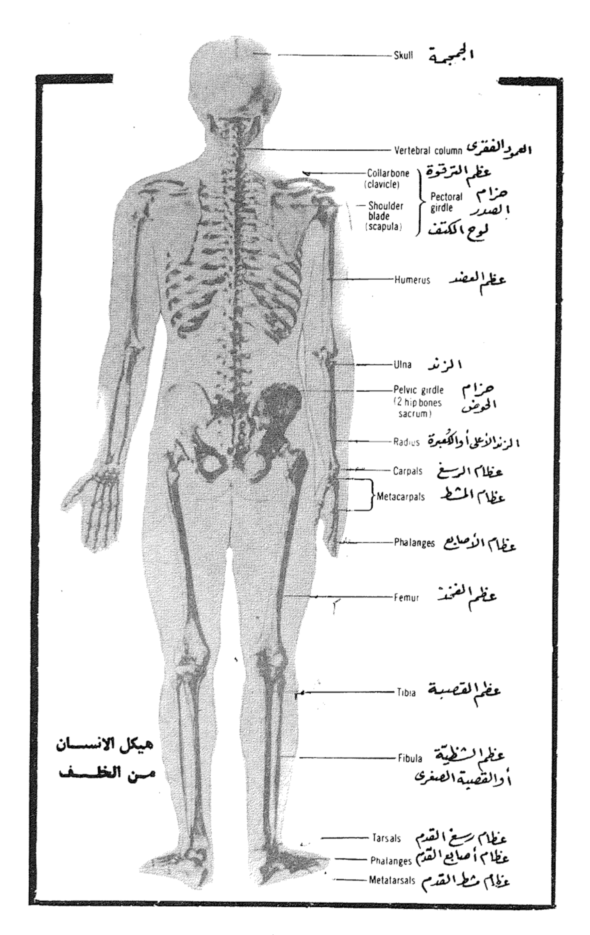
أنا لست هنا أعدد من مضار التدخين ولكننى أظهر من أثره الضار على الجهاز الدورى .. إن التدخين يؤدى إلى زيادة غاز ثانى أوكسيد الكربون الذى يتحد مع



تصلب الشرايين

هيموجلوبين الدم ويجعله غير قادر على حمل غاز الأوكسجين اللازم للقلب وللجسم. والتدخين أيضاً يزيد من سرعة ضربات القلب ويجعل الإنسان يشعر بالخفقان بسهولة .

● رابعاً : **تجنب السمنة** .. ولقد دلت البحوث الطبية التى أجرتها أكثر من ١٤ دولة اوربية أن للسمنة أثر كبير فى زيادة معدل تصلب الشرايين ..والسمنة أيضاً تعتبر من العوامل المساعدة لظهور مرض السكر ومرض الضغط ..



هيكل الانسان
من الخلف

لماذا تتلفين جاذبيتك بملء شعرك بالكيميائيات التي تستخدم لصناعة الغراء والاصباغ (البوهيات) .

التدخين يهيج عينيك بحيث لا ينفع بعده اي دواء أو قطرات .

رائحة الدخان ليست سارة وكم من اصدقاء افترقوا نتيجة تلوث الاسنان بلون ورائحة الدخان .

وليس هنالك شيء منفر مثل اللون الاصفر الذي تتركه السيجارة على اصابعك .

مهما اعتنيت بملابسك فان رائحة السرطان تفسد هذا كله .



التدخين يسبب القروح في مناطق متعددة من الفم وبطانة الخد وتمثل الصورة قرحة في بطانة خد مريض نتيجة للافراط في التدخين .

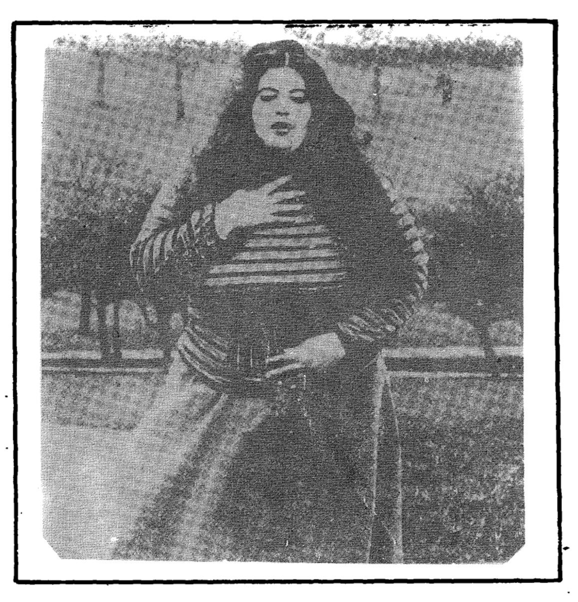
صورة تبين تأثير استعمال الغليون او مبسم السيجارة او النارجيلة على اعوجاج الاسنان نتيجة لاحتكاك هذه الاشياء الصلبة بالاسنان .

والصورة الثانية تبين تطور هذا الالتهاب الى حبيبات حلقية كبيرة الحجم وهي تتضخم باستمرار وتؤدى الى سد قنوات الغدد اللعابية وبالتالي الى تضخم هذه الغدد وتحولها الى حالة سرطانية .





■ ■ لا تضع حياتك ومستقبلك فـى سجـن أبدى باختيارك اسمه « التدخين »



● **خامساً : الحركة بركة ..** لاحظ العلماء أيضاً أن قلة الحركة تؤدى إلى زيادة نسبة الكوليسترول وخاصة نوع منه يسمى الكوليسترول قليل الكثافة .. هذا النوع الأخير يساعد جداً على زيادة تصلب الشرايين .. فلابد من الرياضة وزيادة الحركة .. فإذا لم تكن رياضياً فعليك بالمشى .. المشى يومياً ..

■ ضغط الدم .. والصحة ..!

■■ ومن المهم جدا حتى نستمتع بصحة جيدة طول العمر أن نحاول أن نمنع زيادة ضغط الدم وإن زاد عن معدله الطبيعى أن نعمل على إنقاصه إلى الحد الطبيعى أو ما يقرب من الحد الطبيعى .



● ولكن ماهو الضغط الطبيعى ؟

والضغط الطبيعى هو ١٢٠ على ٨٠ .. الرقم الأول (١٢٠) يدل على ضغط انقباض القلب أى مقدار انقباض عضلة القلب والرقم الثانى (٨٠) هو ضغط الدم أثناء انبساط القلب .. قد يزيد الرقمان قليلاً مع السن أو بعد التوتر العصبى ولكن لذلك حدود .. فلا ينبغى أن نترك الضغط يعلو فوق ١٥٠ حتى لو كان الإنسان يبلغ ستين عاماً .. كذلك فلا ينبغى أن يعد الضغط الانبساطى طبيعياً إذا كان فوق (٩٥) .. أى أن الرقمين الذين نسمح بهما لزيادة الضغط بسبب السن أو الانفعال أو غيرهما ١٥٠ ، ٩٥ .. أعلى من ذلك يجب أن نعتبر أن الضغط غير طبيعى حيث يجب علاجه وإنقاصه ..

● **ولابد أن نوضح معنى الضغط الانقباضى والضغط الانبساطى** .. حينما ينقبض القلب فإن الدم يندفع من القلب إلى الشرايين الكبيرة فى الجسم .. ويؤدى هذا الاندفاع إلى ضغط الدم على جدار الشرايين .. هذا الضغط يسمى الضغط الانقباضى وهو ما يساوى ١٢٠ ولا يجب أبداً أن يزيد عن ١٥٠. بعد هذا الانقباض يستريح القلب قليلاً فيؤدى ذلك إلى انبساطه .. أثناء ذلك يقل ضغط الدم على جدار الشرايين حيث يصل إلى ٨٠ وهو ما يسمى بالضغط الانبساطى وهو مالا يجب أن يزيد أبداً عن ٩٥ ..

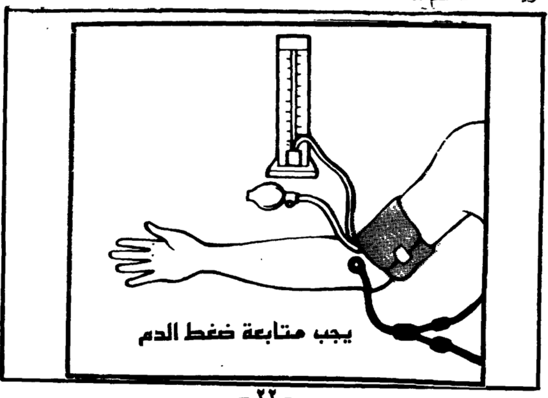
ولكن لماذا يرتفع ضغط الدم عند بعض الناس ؟ لاحظ العلماء أن هناك عوامل تعمل متعاونة على زيادة الضغط عند بعض الأفراد ..

● **هناك أولاً** : استعداد وراثى عند بعض الأفراد يجعلهم أكثر تعرضاً لزيادة ضغط الدم ..

● **هناك ثانياً** : المزاج العصبى عند بعض الأفراد .. هذا المزاج يجعلهم يتأثرون سريعاً مما يعمل على زيادة ضغط الدم ..

● **هناك ثالثاً** : تناول الكميات الكبيرة من ملح الطعام وبصفة منتظمة ..

● **هناك رابعاً** : بعض أمراض الكلى وبعض أمراض الغدد التى تؤدى إلى إفراز بعض المواد الكيماوية التى تعمل على زيادة انقباض الشرايين وبذلك تعمل على زيادة ضغط الدم ..



● **من المهم جداً** أن تعرف أن فى مرض ارتفاع ضغط الدم فإن هذه العوامل تعمل متعاونة جميعاً ..

● **● ولكن لماذا يجب علاج ضغط الدم المرتفع ؟**

إن آثار ارتفاع ضغط الدم كلها آثار منطقية .. فالقلب أولاً يتضخم حتى يستطيع ضخ الدم بقوة تقاوم مقاومة الشرايين لضغط الدم المرتفع كذلك فإن زيادة ضغط الدم تؤدى إلى زيادة معدل ترسب دهن الكوليسترول فى جدار الشرايين وهذا يؤدى بالطبع إلى تصلبها .. وهو مايجعل الدم يمر بصعوبة فى الشرايين ..

● **أخيراً** فإن احد الشرايين الصغيرة الموجودة بالأنف قد تنفجر فتؤدى إلى نزيف من الانف .

● **يجب أخيراً** أن نلاحظ أن الارتفاع البسيط فى ضغط الدم قد لايؤدى إلى أى أعراض .. وأن الدوخة والصداع اللذان قد يحدثان فى بعض مرضى ضغط الدم البسيط قد ينتجان من القلق .. أما ضغط الدم المرتفع بدرجة كبيرة فشكوته معروفة .. صداع فى مؤخرة الرأس ..

● **وضغط الدم البسيط لا يحتاج إلى علاج وكل ما يمكن قوله للمريض ..** لا تنفعل .. وقد نصف للمريض بعض المهدئات حتى نتحكم فى تأثير الأعصاب على الضغط.وضغط الدم المتوسط يحتاج إلى علاج وفى الكثير من الحالات نستطيع أن نتحكم فى الضغط المتوسط أيضاً بتجنب الانفعالات مع إعطاء المريض بعض المهدئات والقليل من مدرات البول التى تعمل على إخراج الأملاح من الجسم وطردها مع البول .. ويجب هنا أن يقلل المريض من تناوله لملح الطعام أو المخللات ..

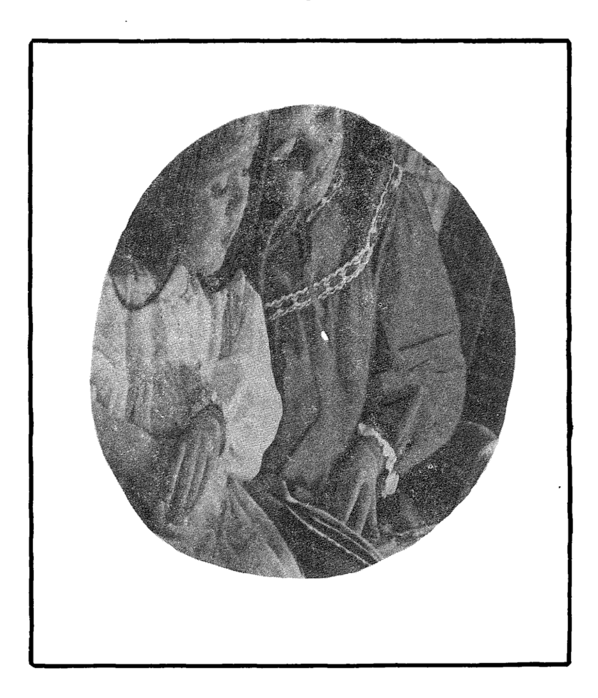
● **أما إذا** لم نستطع التحكم فى ارتفاع ضغط الدم بكل هذه الوسائل أو إذا كان ارتفاع الضغط بدرجة كبيرة .. فنحن فى هذه الحالة نلجأ إلى وصف الأدوية التى تخفض من ضغط الدم ..

● **ولكن هل توجد علاقة فعلاً بين ضغط الدم وملح الطعام ؟ ..**

● **نعم هناك علاقة ..** فلقد وجد أن ارتفاع ضغط الدم غير منتشر بين الشعوب التى لا تتناول ملح الطعام بكثرة .. وإضافة ملح الطعام وأكل الأكلات المالحة

هى عادة كما تعرفون .. إن اليابانيون لا يتناولون الملح كثيراً ولذلك فهم لايصابون بارتفاع ضغط الدم بعكس الأمريكيون والمصريون فهم يتناولون الملح بكثرة ولذا نجد أن مرض ارتفاع ضغط الدم منتشر بينهم ..

● **من هنا ندرك أهمية أن نتعود على إضافة الليمون على الطعام بدلاً من الملح .. ويجب أن نعود أطفالنا على ذلك ..**

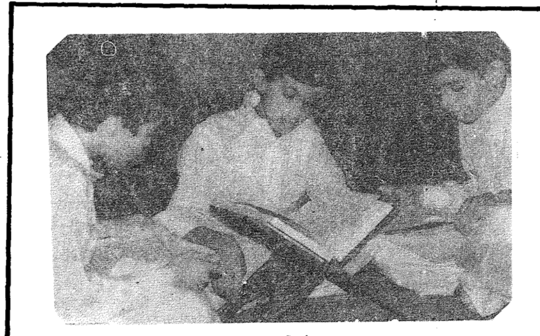


الباب الثانى



■ أولاً : الإيمان بالله .. مفتاح السعادة !

■■ إن أعظم مفتاح للسعادة هو الإيمان بالله ورسله وملائكته وبالقضاء خيره وشره .. الإيمان بالبعث والحساب والجنة والنار ..



ثلاثة من الصبية يقرأون آيات مباركة فى المصحف الشريف

● أنظر معى الآن ..

مادام أن كل شىء مكتوب وأن القضاء لن يتغير فلماذا الضجر .. إننا نجلس خائفين أن نصاب بالضغط .. فلنخاف كما أحببنا .. هل مشيئة الله فينا سوف تتغير ؟! أبداً فإذا كان مقدر لنا أن نصاب بمرض الضغط فهو سوف يصيبنا وإن لم يكن مقدراً ذلك فلن نصاب به .. لماذا إذن الخوف .. ؟

هذه القاعدة الإيمانية البسيطة يعجز عن فهمها مريض الخوف .. ويجلس يخاف أن يصاب بالمرض ويقلق من مصروفات الغد ..

● **كان الناس قديما** أشد إيماناً بالله وكانوا أكبر سعادة .. لست أنا من يدعى ذلك فان جميع العلماء تقريباً متفقون على أن المدنية جاءت ومعها الضجر ، جاءت ومعها الراحة ، نعم لكنها عملت على إنقاص اهتمام الناس بالدين ..

● **إذن حذار** أن تنشغل بالدنيا عن الدين وأنا أقصد بالدنيا هنا المتع والشهوات .. إنك تأكل لتعبد أى لتقوى على التعبد ..

● **اجعل المتع الروحية** مثل قراءة القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة هى متاعك الدائم .



■ ■ جلسة عائلية تظللها السعادة والألفة والحب

إن جميع هذه التوصيات هى توصيات دينية تستطيع أن تسمعها من أى شيخ وهى أيضاً المفاتيح الحقيقية للسعادة

إنك ترى الرجل المتدين رجلاً هادئا رزيناً .. تعلو وجهه دائما البشاشة .. يبتسم لهذا ولذاك وهو نادراً ما يعرف الكآبة .. إنه امتلك ما نقصنا جميعاً .. امتلك السكينة ..

● **أنت إذن الفائز** .. الفائز لأنك تجنب نفسك النار فى الدار الآخرة وأنت الفائز أيضاً لأن الحزن لن يعرف طريقك ..

اسمع معى إلى قول الحق سبحانه وتعالى : ﴿ ألا بذكر الله تطمئن القلوب ﴾ .. .

إننا جميعاً نشعر بالراحة والطمأنينة متى مسكنا القرآن الكريم وأخذنا نقرأ .. الكثير من الناس لا يفهمون معانى القرآن الكريم فهما دقيقاً واسعاً ولكن الجميع يشعرون بالراحة والاطمئنان .. أريدك دائما أن تلجأ إلى الله سبحانه وتعالى .

● **اسمع إلى قول رسولنا الكريم ﷺ .. « إنه يعلمنا أن نحفظ الله يحفظنا .. إذا سألنا فلنسأل الله .. إذا استعنا فلنستعن بالله »** وهو - ﷺ - يعرفنا بأنه إذا اجتمعت الأمة على أن تضرنا فهى لن تضرنا إلا بشىء قد كتبه الله علينا وإن اجتمعت على أن تنفعنا فلن تنفعنا إلا بشىء قد كتبه الله لنا .. مستحيل أن يأتى إليك ذرة من قلق إذا وعيت المعانى العظيمة التى يحتويها هذا الحديث وعياً صادقاً وعملت بها ..

● **استمع معى مرة ثانية** إلى حديث رسول الله ﷺ « والله لن تموت نفس حتى تستكمل رزقها .. فاجملوا فى الطلب ولا يحملنكم استبطاء الرزق على أن تطلبوه بغير طاعة فإن ما عند الله لا يطلب إلا بطاعته .. رفعت الأقلام وجفت الصحف » .. والحديث واضح وهو يعلم البشرية كلها كيف تكون آمنة ..

● **إن رزقك** لن يكون ناقصاً أبداً فسوف تأخذه كاملاً قبل أن تموت فعليك السعى والسعى العاقل الحلال ..

● **ادع الله سبحانه وتعالى أن يعينك على مشاكل الحياة فبدلاً من أن تفكر فى المشاكل اتجه إلى الله** .. اقضى الليل فى الدعاء والصلاة أن يحل الأزمة ويفك الغمة .. إنه سبحانه وتعالى سميع مجيب .

كثيراً ما نسمع عن الجراح الكبير « أستاذ كلية الطب » الذى يصلى قبل اجراء العملية والذى يعد من أشهر الجراحين فى مصر .. سمعنا كذلك عن أشهر الأساتذة فى الطب اذا ما قال المؤذن « الله اكبر » نهض قائماً ومتجهاً إلى المسجد تاركاً المرضى الكثيرين جداً والمنتظرين .. إن هؤلاء جميعاً فضلاً عن قيامهم بركن من اركان الإسلام يستعينون بالصلاة على النجاح ..

● **إن النجاح لم يبهرهم** .. لم يغرهم بل جعلهم يطلبون العون من المعين .. من الله سبحانه وتعالى .. انظر معى إلى الصلاة .. ماذا تفعل فيها ؟ .. إنك تتجه إلى الله سبحانه وتعالى فى اليوم خمس مرات وتدعوه وأنت ساجد .. تدعوه بماذا ؟ بمشكلتك .. ألا يعمق ذلك من إدراكك بحدود مشكلتك .. الكثير من الناس تأتى إليهم

المخاوف من حيث لا يعلمون ..إنهم يظلون قلقون وفي حيرة مما يقلقهم .. فإذا صلى الإنسان ودعا ربه فإنه بذلك يحدد مشكلته .. يعرفها .. وهذا يزيل عن النفس هم التوهان الناتج عن الخوف الغير معروف السبب ، ألم ينصح الأطباء النفسيون مرضى القلق بان يحددوا مصدر القلق .. يكتبوه في ورقة بيضاء في نفس اللحظة التي يأتي فيها الهاجس .. لماذا نصحوا بذلك ؟ لأنهم يريدون تحديد وتذكر هذا المصدر .. إنني لا أريدك أن تفكر في مشكلتك وأنت في الصلاة ولكن اتجه إلى الله سبحانه وتعالى وهذا سوف يجعلك تحدد ما يثقل صدرك بدون أن يكون هذا الصدر مهموما دون أن تعرف السبب !!



● **انظر معي مرة أخرى إلى الصلاة** .. ماذا تفعل فيها ؟ إنك تتحدث إلى الله .. تناجيه .. تشكو إليه همك وقلة حيلتك .. الكثير من المتعبدين يخافون أن يتحدثوا عن مشكلاتهم حتى مع أقرب الناس إليهم وهذا يولد كبتاً ويزيدهم ألماً .. إن الأطباء النفسيون يقولون دائماً إنه بمجرد أن يسرد المريض حكايته إلى شخص عزيز عليه زال نصف الهم ..

إن المشكلة التي تتحدث عنها هي مشكلة نصف محلولة .. انظر معي أيضاً إلى الصلاة ؟ أليست هي عمل متجدد يومياً .. أليست هي النشاط الذي تقوم به في اليوم خمس مرات .. إن كل ما يحتاجه الإنسان هو أن يفعل شيئاً..أن ينشط ليحل مشكلة .. إن الصلاة تعلمه النشاط لأنها هي مصدر النشاط ..

● **وقبل كل ذلك .. وبعده .. فإن الصلاة هي الفرج الكامل .. لأن الصلاة دعاء ولقد قال الله سبحانه وتعالى : ﴿ وقال ربكم ادعوني استجب لكم ﴾ .**

■ ثانيا : الإهتمام بالناس..الطريق الحقيقى للسعادة !

● ● إن الطريق الحقيقى للحياة السعيدة هو نفس الطريق إلى قهر التعاسة .. هذا الطريق هو إبداء الاهتمام بالناس ومحاولة معاونتهم .. لا تجلس تفكر فى ذاتك صباحامساءً ..

● **إننى أتعجب** لماذا لا نحمل الحب بين جنبات أضلعنا .. هذا الحب نوجهه للمرضى المصابين والمقعدين فى فراشهم .إن محاولتك التخفيف عن المرضى عمل جليل وهو ينسيك الامك أنت ..



هناك من مرضى الشلل النصفى والشلل الرباعى والمبتورة أقدامهم المئات .. لماذالا نزورهم ؟ هؤلاء الناس محتاجون إلينا .. إنهم مفجروا ينابيع الحنان داخلنا ..

● **ترى ماذا يحدث لو أنك ذهبت يومياً إلى مريض مشلول وعملت على التخفيف عنه ألم القعود** .. تقرأ له كتاباً .. تتحدث له عن أحداث يومك .. إنك سوف تقطع عليه وحدته .. سوف تجعله يحس أن هناك من الناس من يهتم بشئونه .. إنك تذيب الحزن الذى بداخله ..

● أعود مرة ثانية فأسأل ماذا سوف يحدث لو أنك فعلت ذلك ؟ أتراك تشقى .. حتما لا .. إن القوة النفسية التى لديك قد تحولت إلى حب وعطاء للآخرين ..

● إنك تشكو لى بأنك تجلس الساعات الطوال تفكر .. إن التفكير يلازمك على الفراش حتى أنك تمكث الساعة تلو الأخرى حتى يأتى النوم إلى جفونك .. لماذا لاتحاول أن تفكر فى إسعاد أحد أقاربك ؟ أحد جيرانك .. صدقنى إن التفكير فى الآخرين يساعدك أنت فهو يمص مقدار الحزن الذى عندك ..

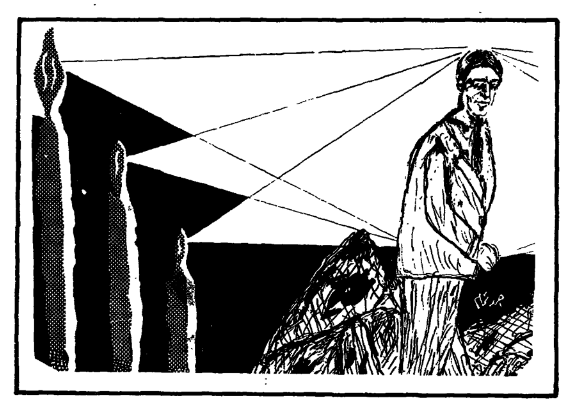


● قد تقول لى ليس من المعقول أن أترك أفكارى .. أقصد موضوعاتى لأفكر فى إسعاد الناس .. إننى أقول لك : فكر فى موضوعات حزنك ولكن بين كل تفكير وتفكير حاول أن تدخل موضوع إسعاد أحد الأفراد .. حاول ذلك كل ليلة ثم اخبرنى ماهى النتيجة ..

● صدقنى ياعزيزى إن محاولتك التفكير فى غيرك سوف تكون صعبة فى الليلة الأولى ولكن لن تمر عليك الليلة العاشرة حتى تكون الوسائل التى تسعد الناس

بهاهى تفكيرك كله وهى بالطبع سوف تطرد موضوعات قلقك لتحل محلها ..

● **ماذا تظن يا عزيزى ؟ ترى ماهى السعادة فى رأيك ؟** هل السعادة هى أكل وشرب ونوم ؟ هل هى الأخذ فقط ؟ إذا كنت تعتقد أن هذه هى السعادة فإنك لن تنالها أبداً .. إن السعادة فى حقيقتها هى التفكير فى آلام الآخرين .. التفكير فى كيفية المساهمة ولو بقدرٍ بسيط فى إحلال السرور مكان حزنهم .. هى أن ننظر إلى من هم أقل منا .. إنك تملك أبوين .. غيرك يتيم .. إنك تملك المال الذى تنفق منه .. غيرك لايملك .. انظر إلى هؤلاء الذين لايملكون .. قارن بينك وبينهم وفى الحال سوف تشعر بالاطمئنان إنك سوف تحمد الله على أنك تملك القدمان اللتان تسير



بهما .. تملك المال الذى تنفق منه .. تملك الأم التى تخاف عليك من الذبابة .. تملك الأب أو ملكت الأب الذى لم يمر عليك عيد فطر أو عيد أضحى إلا وجلب لك الحلوى والهدايا .. أترى الأطفال اليتامى .. لايوجد لهم من يرعاهم ويعطيهم الحنان اللازم لهم فى سنواتهم الاولى ..

● **الكثير من المرضى النفسيين** لاتستطيع أن تحدد هل هم مصابون بالمرض فعلا أم حتى ماهو مرضهم .. ان مرضهم باختصار أنهم يملكون وقت فراغ

عظيم وهم مشغولون بأنفسهم اكثر من اللازم .. إنهم لو حولوا هذا الاهتمام إلى أى إنسان بائس فإنهم أولا سوف لايعانون من المرض وسوف يضيعوا هذا الفراغ .. قد تشكو بأنه لايوجد أحدا تساعده .. فأنت تصحو كل يوم من النوم وتذهب إلى العمل ثم تعود لتأخذ غذائك ثم تنام .. ثم ثم .. وليس هناك من تقابلهم فى مأساة أو «مصيبة» ولكن حاول مرة أن تنادى «عم إبراهيم» الساعى .. ذلك الرجل المسكين الذى يعمل لك الشاى .. سله عن أحواله ؟ إنه سوف يحكى لك بإطناب إنه لأول مرة يجد إنساناً مثقفا مثلك يشاركه همومه ويشاركه كذلك أحلامه .. سوف تعرف إن ابنته قد جلبت له الضيق لأن زوجها يخاصمها كل شهر ويحضرها إليه .. سوف تتابع آلامه ..

● **هل حدث ذات مرة** أن وقفت بعض اللحظات تتحدث فيها مع بواب العمارة عن نفسه .. عن أوضاعه ؟ عن كيف يعيش ؟ إن الذين يشاركون الفقراء هم أبطال



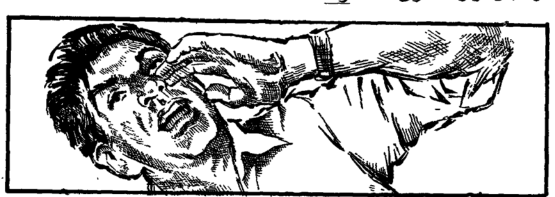
حقيقيون وهم هؤلاء الذين لايوجد داخلهم ذرة من كبر وهم حقا أهل الجنة .. أحيانا كثيرة لايريد منك الفقير مالا .. إنه يريد من يستمع إليه .. إن هذا الفقير لايريد أن يشعر أنه من وسط مختلف عن وسطك .. هذا الإحساس يأتى - للأسف - لفقراء كثيرين إن هؤلاء الفقراء يسعدون وأنت أيضا تسعد كما قلت سابقاً .. سوف تعلم نفسك أن تنكر ذاتك .. سوف تكتسب خبرات جديدة ثم سوف تشعر باللذة الناتجة من الاهتمام بمشاكل الآخرين ..

● **الشىء الذى يثير انتباهى** أنك حينما تذهب إلى الحلاق تجلس مدة الحلاقة ساكتاً صامتاً .. أنا كذلك أفعل ذلك ومعظم الناس يفعلون ذلك .. أيضاً حينما نسافر

انا وأنت بالعربة « البيجو » من القاهرة إلى الإسكندرية .. الصمت .. الصمت .. كأن الناس لاتريد أن تعرف بعض ولو لمدة لحظات ..

● **أتذكر يومين فى حياتى** .. يوماً سافرت من مدينة دمياط وهى مدينة مصرية تشتهر بصنع الأثاث إلى مدينة القاهرة .. كانت معى زوجتى .. وكانت العربة تقل ٧ أفراد وكان الجميع صامتون كأن على رؤوسهم الطير ..

● **بدأت أنا الحديث** .. أثرت قضية كثرة الأطباء هذه الأيام .. لم يعد هناك الطبيب الأستاذ « النجم » الذى يأتى اليه المريض من أقاصى البلاد .. زاد عدد الأساتذة والأساتذة المساعدين والاخصائيين وجلست استطرد فى كلامى .. بدأ يشاركنى بعض الركاب فى البداية وما هى إلا لحظات حتى تحولت السيارة إلى صالون فكرى وليتنى فى هذا اليوم كان معى جهاز تسجيل حتى أسجل الآراء الرائعة التى خرجت من الشباب الجالس أمامى وبجوارى .. إنها أراء فى كيفية التكسب والتجارة وآراء أخرى لا أتذكرها ..



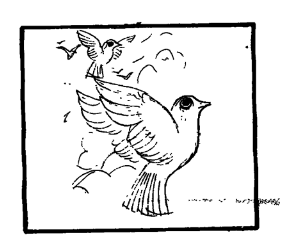
● **اليوم الثانى** هو يوم أن ذهبت إلى الحلاق،فى هذا اليوم كان عندى ضجرا ولم أشا أن اقرا فى أحد المجلات الموجودة فى المحل .. أخذت أتحدث مع الحلاق وأتعرف عليه .. من أى بلد هو ؟ ترى كم سنة قضاها مغتربا ؟ هل أشترى بيتا ؟.. المهم حديث طويل وأخذ هو يسهب ويطيل .. لقد أحسست بلذة أكثر بكثير من اللذة التى احصل عليها من مجرد القراءة أو مشاهدة التليفزيون الذى عنده أو سماع الراديو .. إننى أمام إنسان .. لحم ودم وروح .. له أحاسيس .. له عواطف .. لماذا لا أتحدث إليه وأشعره بأن هناك إنسانا آخر غير أبوه أو أمه يشعر به ..

● **أيضا تدخل العيادات الكبيرة** فإذا الناس جلوس صامتون .. الكل على وجهه الكآبة والبعض يشعر بألم المرض ..

● **إن الأطباء يضعون** المجلات الأسبوعية ... ويضعون أيضا أجهزة التليفزيون ولكن عبثا عبثا حاولت تلك الوسائل فى تضييع حالة السأم التى يشعر بها المريض فى انتظاره لدوره ..

● **لماذا لايتكلم الناس ؟** لماذا لايبدى الشخص رقم (١) اهتماما بالشخص رقم (٢) .. تصور معى أن ما أقوله قد حدث فى أحد العيادات وهو قد حدث - بالتأكيد - مرة ..

إنك لاتتعجب حين تجد الممرض ينادى على المريض الذى كان يشعر بالضيق والألم فإذا بالمريض مشغول بالحديث مع مريض آخر .. لقد ذهب الضيق والألم .

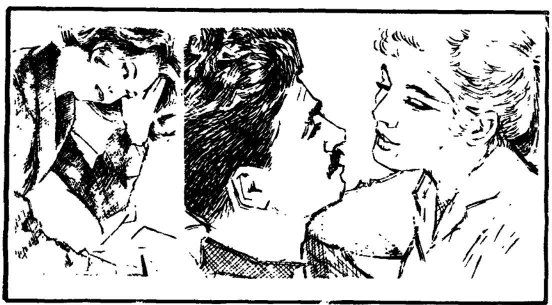




■ ثالثاً : « الرضا .. والطمأنينة » !!

● ● سوف أتحدث إليك عن أهم مايحدث داخل النفس الإنسانية .. هناك أشخاص دائمى الغضب على أوضاعهم .. مقدار المال الذى يملكونه .. مقدار الصحة أيضا .. منازلهم الاجتماعية .. إنهم لا يستر يحون ابدا ..

أى أنهم لايرضون .. لايرضون بما قسمه الله لهم .. وسط هؤلاء الناس ينتشر مرض الشقاء .. إن بيئة هؤلاء بيئة مغذية جدا لميكروب التعاسة .. فمتى ما سكنت النفس البشرية ورضيت ضاعت عنها الحسرة ..

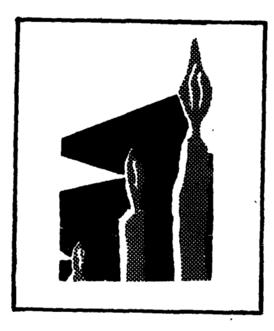


قل الحمد لله .. سوف أعيش فى حدود دخلى ولن أعد أرهق نفسيتى بأنه قليل .. إنك بدون أدنى شك سوف تشعر براحة لم تشعر بها من قبل .. سوف تشعر بالطعم اللذيذ فى الطعام الرخيص .. إننا نعرف أن الكثيرين من الأغنياء المرضى يتمنون أن يدفعون الآلاف من الجنيهات من أجل لقمة من طعام ممنوع عليهم طبيا .. الرضى .. الرضى .. دائما .. إذا كنت تملك حصوة فى الكلى فاحمد الله أنها لم تكن حصوتين .. إن داخل النفس البشرية الطاقة الهائلة المليئة بهذا الرضى ولكن هذه الطاقة تريد من يستخدمها ..

إن أول نصيحة أسديها إليك إذا نزلت بك مصيبة - لاقدر الله - أن ترضى ..
إنك لن ترضى ؟! ماذا أنت فاعل ؟! إنك سوف تثور وتنقم .. ولكن ماذا استفدت ؟
هل تغير شيء .. لقد نزلت المصيبة ولابد من أن ترضى ..

إن ديننا الإسلامى العظيم قد وضع هذه الحقيقة ضمن الأسس الأساسية التى يقوم عليها الإيمان .. نعم .. أن ترضى بالقضاء خيره وشره .. وهذه هى نفس المؤمن ولذلك تجد أن المؤمن لايصاب بالشقاء ..

إن الدين الإسلامى لم يرض لنا إلا أن نكون فى سلام وأمن وطمأنينة وسعادة ..





■ رابعاً : « احذر سوس الغضب »

●● سوف أحدثك عن مايسمى « بالـغضب » أو « الزعل » .. إن الشىء الخطير الذى يفعله فيك عدوك هو أنه يجعلك تغضب أو تكره .. إن هذا الغضب أو هذه الكراهية تنهش فى نفسك كما تنهش السوس فى الخشب ..



إنها تحول نفسيتك : ولاشك ـ إلى حطام .. إن الشىء العظيم الذى أنصحك أن تفعله حينما يستفزك شخص ما أن تهمله .. وأقصد بذلك أن لاتدع نفسك تكرهه .. لاتترك نفسك تفكر فيما فعله معك وتحرق فى أعصابك .. إنك حتما سوف تكون الخاسر فى النهاية .. سوف تصاب بالحموضة أو بالصداع .. يالفرحة عدوك .. يا لسعادته .. لقد حقق مايرمى إليه .. إنه يرمى إلى أن يجعلك تكرهه ومن ثم تحرق أعصابك ..

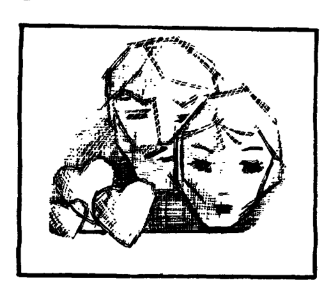
ألا ترى معى كم هو عظيم ديننا الإسلامى حينما دعانا إلى أن نحسن إلى من أساء إلينا ؟ إن الدين الإسلامى يريد أن يهذب أخلاقنا ويريد أيضا أن يهدىء من أعصابنا

لايهمك أن فلانا قد شتمك وأن علانا قد أهانك وأن شخصا ثالثا قد أحرجك .. لايهمك .. انسى دائما ما فعلوه .. لاتفكر فيهم ولاتفكر فيما فعلوه .. إن هذه الشتائم لن تنقص من قدرك وهذه الإهانات لن تنل منك ولكن التفكير فى هذه الشتائم والاهانات سوف يحرق أعصابك وقد يرتفع ضغط دمك ..

فى استطاعة عدوك أن يعيب فيك .. فى استطاعته أن ينقدك وأن ينال منك ولكنه حتما لايستطيع أن يفرض نفسه على تفكيرك إذا أنت أردت ذلك .. تستطيع أن تسمع نقده ثم تسير وتغنى أعذب الأغانى .. بل وتستطيع أن تستمتع بأسعد اللحظات ..

استمع إلى جيدا .. إن هناك من الطرائق ما يعينك على اتخاذ هذا الموقف المثالى وأعنى به أن لا تكره أحدا ولا تغضب منه وأن تحسن إليه مهما أساء إليك ..

أول هذه الطرائق أن تشغل نفسك دائما بقضية ما كبيرة .. بموضوع ما عظيم يشغل فكرك عن نفسك بعض الشىء .. فمثلا إذا نصحت أحد المصلين بجوارك بنصيحة ما دينية صحيحة ولكنه بدل من أن يتقبل هذه النصيحة راح يلومك أو حتى يعنفك على هذه النصيحة .. يجب أن تتذكر وأنت داخل « بيت الله » أنه لاتهمك إساءته .. إنك فعلت ما فعلت من أجل رضا الله سبحانه وتعالى ..





■ خامساً : « نعمة الشكر والتفكير »

●● إننى أراك دائما تفكر فيما يجب أن تملك .. إنك حزين لأنك تفكر فى البيت الذى تريد أن تشتريه وفى السيارة أيضا التى تريدها ..



إنك تريد مقدارا من المال تدفعه مهرا لشريكة المستقبل وأنت حزين بسبب الوظيفة أو المقدار المالى اللذين تريدهما من أجل الإنفاق على نفسك وزوجتك وأولادك .. ألم تفكر معى فى أنك تملك أشياء أغلى بكثير من هذه الأشياء التى تفكر فيها

إنك تملك عينين وغيرك لايملكهما ألا تعرف إنسانا أعمى .. لايبصر .. لايرى الكلمات المكتوبة ولايرى الناس والأشياء وإنما هو يعيش فى ظلام دامس .. إنك تسمع وغيرك لايسمع .. قارن بين نفسك وبين الأصم .. إنه محروم من الصوت الجميل .. أصوات العصافير .. صوت الموسيقى .. صوت أولادك .. صوت أمك .. صوت أبوك .. صوت أخوك ..

ألا تعرف إنسانا بترت ساقه .. ألا تعرف إنسانا مشلولا .. أنت صحيح معافى .. تملك القدرة على الذهاب إلى المدرسة .. إلى الجامعة .. إلى أى مكان تريده .. إنك لست مقعدا ..

ألا تعرف إنسانا أبكم .. إنسان لايستطيع أن يتحدث ليعبر عما هو موجود بداخله .. لايستطيع أن يدافع عن نفسه إن هو وجه إليه اللوم .. ألا ترى معى أنك تملك أشياء أغلى بكثير من تلك الأشياء التى تحزن من أجلها .. لماذا لاتشكر الله ؟ إن عدم الحزن يعنى أنك شكرت الله - لقد قلت .. أحمدك يارب أنك وهبتنى البصر والسمع والكلام .. والصحة والقدرة على الحركة ولايجب أن تحزن على أشياء بسيطة بالنسبة إلى الأشياء العظيمة التى وهبها الله لك ، انك - ياعزيزى - وأقولها لك بصراحة دائم التفكير فيما ينقصك وقليل التفكير فيما تملك ..

إننى أريد من الناس أن يقلبوا الآية .. فيكونوا دائمى التفكير فيما يملكون ولايفكرون إلا قليلا فيما ينقصهم ..

يجب أن نتعلم ياصديقى هذه المعاني .. عادة التفكير فى نعم الله .. لقد دعانا ديننا الاسلامي الحنيف الى ذلك .. دعانا أن نسير فى الأرض وأن ننظر فى نعم الله .. دعانا أن ننظر أيضا الى أنفسنا « وفى أنفسكم أفلا تبصرون » .

إنك لو فكرت وقارنت بينك وبين الأعمى والأبكم والأطرش والمشلول .. واتعظت فأنت لن تحزن تعلم ياصديقى كيف تجلس تفكر فى يداك اللتان تتحركان .. اجلس كل يوم لحظات وفكر فى عيناك اللتان ترى بهما الأشياء الجميلة .. لتكن لك هذه عادة .. كل يوم تفعلها .. بدلها من أذنان حساستان .. إنها تسمع الأصوات القريبة والبعيدة .. يالها من أنف عظيمة .. إنها تشم رائحة الكولونيا وهى تشم رائحة الزهور والورود .. خصص لنفسك بعض اللحظات فى إحصاء نعم الله عليك .. إن هذا التدريب العملى فضلا على أنه طاعة لأمر الله سبحانه وتعالى بالنظر فى الخلق وفى أنفسنا فهو ايضا سوف يعزك من الجانب الحزين للحياة .. سوف يبعد عنك هذا الجانب .. هذا الجانب هو أن تفكر فيما ينقصك .. فيما ليس معك.ولاشك أن الحزن على شىء ينتج من التفكير فيه .. نعم .. الحزن على شىء يأتى من التفكير فيه .. إنك تحزن على مصاريف الغد وتفكر فيها مع إنك لم تحمد الله سبخانه وتعالى على مصاريف اليوم ولم تفكر فيها .. إن الطريق السليم لعدم التفكير فيما ليس فى يديك أن تفكر فيما بين يديك ..

● **لماذا لاتجلس كل يوم فى المساء وتتذكر أحلى لحظات حياتك .. أجمل** يوم عشته .. لماذا كل الفكر فى لحظات الشقاء والبؤس والحزن ؟ إننى حقاً متعجب لماذا لانتدرب على تذكر أجمل الأشياء .. أجمل اللحظات .. أحلى الساعات ..





● ● مالى أراك حزينا ؟ .. مالى أراك مكدرا ؟ إنك بالأمس فعلت خدمات عزيزة لابن خالتك ورغم ذلك فلقد تركك دون كلمة شكر .. إنه حتى لم يرفع سماعة التليفون حتى يشكرك على ما قمت



به من مجهود جبار ..

● عزيزى ..

لايجب أن تدع هذا الحزن يملأ قلبك فانت تعرف ان الّذين يشكرون الناس قليلون جدا وحتى إذا كانوا يشكرون اليوم فإنهم ناقمون غدا ..

لايجب أن تترك نفسك لهذه الهموم .. إن الأساس المتين للصحة النفسية هي أن تفعل الخير وترميه فى البحر .. إننى أعرف أن بداخلك إحساس قوى يغمرك وتريد أن تسمع كلمة شكر أو كلمة ثناء تذكر أن الغضب يأتى من هذا الباب أيضا .. أعنى إنتظارك للشكر دون أن يوفى الناس بهذا الشكر ..

لقد وجدت أن الناس الّذين يفعلون الخير لمجرد فعله هم بحق أناس بسطاء يدركون الحقيقة كاملة .. إنهم يجدون اللذة فى عمل المعروف لذاته إنك ترى يا عزيزى هذا الجحود واضحا هذه الأيام .. تجده في الأبناء الذين تزوجوا وانصرفوا عن آباءهم وأمهاتهم لاهين .. إن شعور الآباء والأمهات فى سن الشيخوخة شعور بائس أين الأولاد ؟ اين فلذة الأكباد ؟ أين من سهرنا على تربيتهم ؟ أين من جعلنا نحرم أنفسنا من أجلهم ؟ أمثال هذه الأسئلة تلقى كثيرا وهى مصدر هم وحزن ..

أريدك ياعزيزى .. أن تربى ابنك تربية جديدة .. تربية قوامها أن تعلمه أن يشكر الناس .. وليس ذلك بالكلام ..

إننى آرى الكثيرات من الأمهات يقلن لأبنائهن حينما يعطيك إنسان حلوه فقل له شكرا .. إن هذه النصائح لاتلبث ان تتبخر من عقل الطفل حينما يرى أمه لاتشكر الجارة إلتى أهدت لها شيئا .. لقد رآها تشكرها فعلا ولكن ما ان أغلق الباب حتى راحت امه تقول لزوجها : ماهى هذه الهدية ؟ إنها هدية تافهة ..

إن الطفل يعى كل ذلك ويشعر أن هناك تناقضا ما وعقله لايستسيغ ذلك كله .. ولذلك فلا نعجب أن كبر أبناءونا ولم نتعود منهم الشكر .. إننا لم نعلمهم « تعود الشكر » تعليما حقيقيا ..

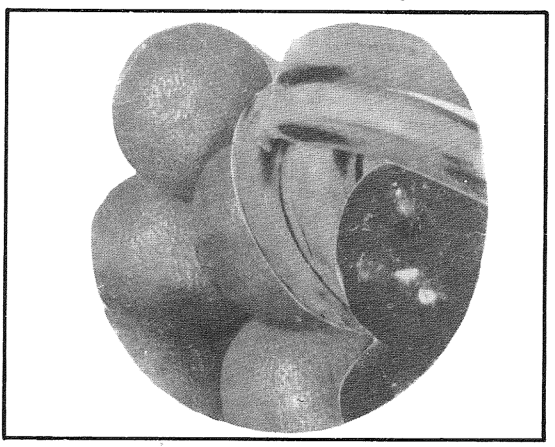



الغــذاء
الباب
الثالث



الغذاء ..

●● ترى ما هو الفرق بين الغذاء والطعام ؟. إن الغذاء هو كل ما يدخل الجسم عن طريق الأكل أو عن طريق الشرب أو عن طريق الحقن فى الوريد أو فى العضل أو تحت الجلد من محاليل جلوكوز أو ملح ..



● لكن الطعام هو ما يدخل عن طريق الفم فقط من أكل أو شرب ..

وعلم **التغذية** هو ذلك العلم الذى يرشدنا إلى ما يجب تناوله حتى تنمو أعضائنا نمواً سليماً وحتى تنتج منه الطاقة اللازمة لنا لنؤدى أعمالنا .. إن ذلك كله كفيل أن يعطينا الصحة الجيدة منذ الطفولة وحتى سن الشيخوخة .. وهو ذلك العلم الذى يرشدنا إلى قيمة كل ما نأكله من المواد الغذائية وبذلك نستطيع أن نصف للناس ما يناسبهم بما فى ذلك الحامل والمرضع ..

ويجب علينا جميعاً سواء كنا أصحاء أو مرضى أن نلم بجانب من هذا العلم وأن نملك دائماً الثقافة الغذائية التى تنيرنا وتعطينا شباباً دائماً ..

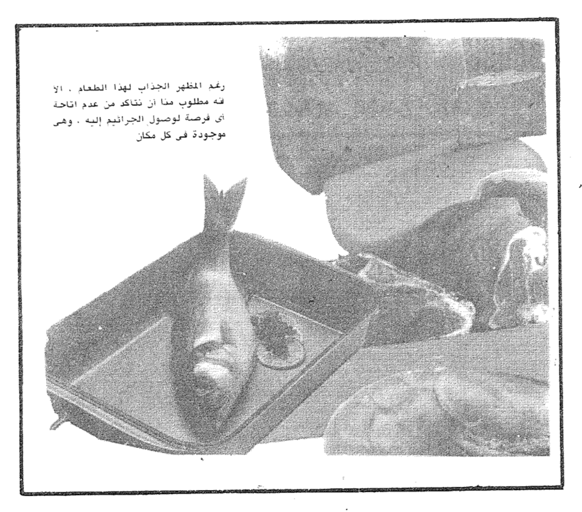
فى الماضى كانت أطوار العمر هى الطفولة ثم المراهقة ثم الرجولة ثم الكهولة أو الشيخوخة . والآن هذه الأطوار مازالت موجودة ولكن السؤال الذى حير العلماء دائماً هو كيف نطيل من فترة الشباب الخالية من الضعف والخالية من الأمراض .. كان العلماء قديماً يقولون أن مرجع ذلك يعود إلى الوراثة والوراثة فقط .. أما الآن فلقد إتضح لهم عملياً وبما لايدع مجالا للشك أن إحتواء غذائنا على نسبة معينة من الفيتامينات والإستعانة الدائمة بالمعلومات الغذائية قد أعدت شباباً دائماً أو إن شئت فقل إنسانٌ فى سن الكهولة ولكنه يملك صفات الشباب ..

ولقد أثبتت الدراسات التى قام بها الدكتور « سامب » فى جامعة ويسكونسن بأمريكا أن الشباب لا يرتبط بنوع محدد من الأكل ولكنك تستطيع أن تأكل ما تريد ولكن بشرط أن تكون عندك ثقافة غذائية ..

ومادمت قد ذكرت دراسات الدكتور « سامب » فمن المفيد أن نذكر العوامل التى اكتشفها وسط ٢٤٠٠ معمر .. لقد وجد أن هناك علاقة واضحة بين الإيمان العميق بالله الواحد القهار وبين الشباب الدائم .. وجد كذلك أن معظم المعمرين كانوا



ينامون مبكراً ويستيقظون مبكراً .. وهم لا يدخنون ولم يشربوا الخمر فى حياتهم .. وهم يبتعدون دائماً عن التوتر وهم دائماً متفائلين .. كانوا يتمتعون بحياة زوجية سعيدة .. وهم كذلك لم يكونوا كسالى بل كان لديهم النشاط فى عملهم ..



رغم المظهر الجذاب لهذا الطعام ، الا انه مطلوب منا أن نتأكد من عدم اتاحة أى فرصة لوصول الجراثيم إليه . وهى موجودة فى كل مكان

إن تأثر الإنسان بالغذاء يكون طوال حياته .. إنه يبدأ وهو جنين فى بطن أمه ومن هنا كان غذاء الحامل هاماً .. فهذا الغذاء يصل إلى الجنين ويكون عاملاً هاماً فى تكوين جسمه .. وبعد الوجود فى هذه الدنيا يظل الإنسان متأثراً بغذائه فى عملية النمو .. إن أجسامنا تتكون مما نأكله .. ويظل تأثر أجسامنا بالطعام كذلك بعد أن يكتمل نمو جسمنا .. أى أن التأثر يكون من المهد إلى اللحد ..



وظيفة الغذاء

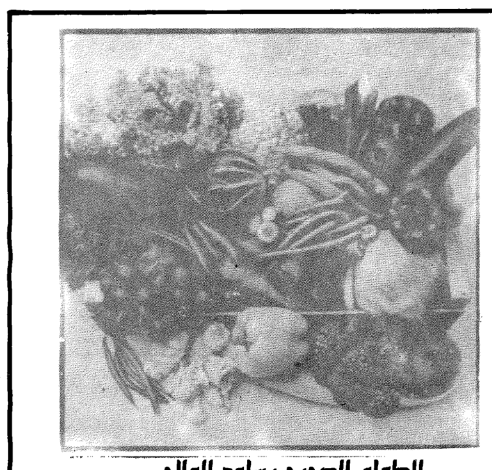
وللغذاء وظائف عدة ولكن لدواعى التبسيط فنحن نقول أن وظائفه تنحصر فيما يلى :

- أولاً : توليد الطاقة الحرارية اللازمة لك لكى تقوم بعملك .
- ثانياً : تكوين أنسجة الجسم وتعويض الفاقد منها حتى يتكون جسمك ..
- ثالثاً : إمدادك بالعناصر الهامة التى تقيك من الأمراض ..

مجموعة من الاطعمة تحتوى على لحوم وبيض وفاكهة ونشويات هى المصدر الهام لامداد جسم الانسان بالفيتامينات

وتقوم المواد السكرية والمواد النشوية والمواد الدهنية بإمدادك بالطاقة الحرارية ومن أمثلة المواد السكرية السكر والعسل والمربى .. ومن أمثلة المواد النشوية الخبز والأرز والمكرونة .. ومن أمثلة المواد الدهنية الزبدة والقشدة والزيت والمسلى .

وتقوم المواد البروتينية وكذلك الأملاح ببناء أنسجة الجسم .. ومن أمثلة المواد البروتينية اللحوم الحمراء والدجاج والأرانب والأسماك والفول المدمس والجبن واللوبيا والعدس .. وتقوم المواد الغنية بالفيتامينات بوقايتك من الأمراض .. ومن أمثلتها الخضروات المختلفة مثل الطماطم والخيار والخس والجزر والفلفل الأخضر والجرجير وكذلك الفواكه مثل البرتقال واليوسفى والتفاح والموز والكمثرى ..



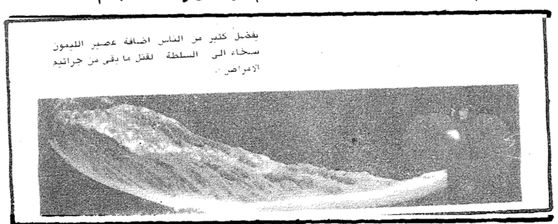
الطعام الصحيح يساعد العلاج



الخضروات الطازجة الغنية بمجموعة من الفيتامينات تحمى الانسان من الاصابة بالامراض

والمهم دائماً هو مقدار استهلاك جسمك من المادة الغذائية .. إن الخضروات تحتوى على فيتامين « ج » ولكن الجسم غالباً ما يمتص منها مقداراً بسيطا ويخرج الباقى مع البراز ولذلك فهى تمدنا بمقدار بسيط من فيتامين « ج » .. هذا اذا قارناها بالبرتقال والليمون وهى مواد غذائية تحتوى على كمية هائلة من « فيتامين ج » وهى تمد الجسم أيضاً بكميات كبيرة منه .. المهم هو مدى إستفادة الجسم ..

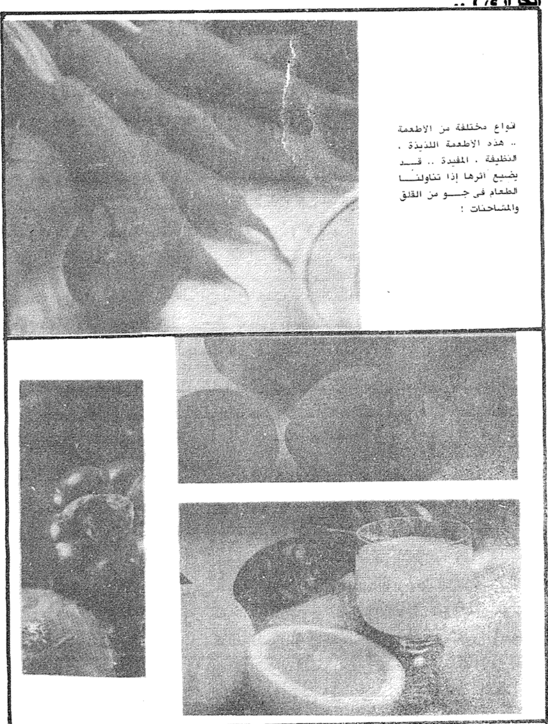
يفضل كثير من الناس اضافة عصير الليمون سخاء الى السلطة لقتل ما بقى من جراثيم الامراض .



كذلك فإن تقسيم المواد الغذائية إلى مواد بروتينية ومواد سكرية ومواد دهنية هو تقسيم تقريبى ..

فاللحوم الحمراء مثلاً فيها الشىء الأساسى هو البروتين ولكن بها مواد دهنية وبها كذلك فيتامينات .. كذلك الفواكه بها أساساً فيتامينات ولكن بها أيضاً مواد سكرية وهكذا .. إن جسمنا مثل السيارة فكما يلزم للسيارة البنزين فإنه يلزم له المواد

السكرية والنشوية والدهنية ، والبنزين ينتج للسيارة الطاقة اللازمة لحركتها كذلك تفعل المواد السكرية والنشوية والدهنية، والوحدة التى نستخدمها هى « السعر الحرارى » ..



أنواع مختلفة من الاطعمة .. هذه الأطعمة اللذيذة . النظيفة . المفيدة .. قد يضيع أثرها إذا تناولنا الطعام فى جو من القلق والمشاحنات !



■ السعر الحرارى ..

• • والسعر الحرارى هو مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو جرام واحد من الماء درجة حرارية واحدة ..

والكيلو « سعر حرارى » والمسمى باللغة الأنجليزية كيلو كالورى » يساوى ١٠٠٠ سعر حرارى ..

• **وتختلف المواد الغذائية** عن بعضها فى مقدار السعرات الحرارية التى تنتجها عند احتراقها داخل الجسم .. فبينما تعطينا المواد النشوية ٤ سعرات حرارية فإن المواد الدهنية تعطينا سعرات حرارية أكبر (٩ سعرات حرارية) .. هذا طبعاً عند احتراق الجرام الواحد منها ..

وينبغى كذلك أن نعلم أن ليس جميع المواد الغذائية تنتج سعرات حرارية .. فإن الماء والفيتامينات والأملاح لا تعطى سعرات حرارية تذكر فلا خوف منها عند الحديث عن زيادة وزن الجسم وهى فى نفس الوقت لازمة للجسم الإنسانى ..

ولكن ما الذى يحدث حينما نأكل المواد السكرية مثل العسل أو المواد النشوية مثل الكعك .. إن جميع هذه المواد تتحول إلى مادة « **الجلوكوز** » .. وهذه المادة هى التى تعطينا الطاقة ..

ولكن ماذا يحدث لو نحن تناولنا كميات كبيرة من المواد السكرية أو المواد النشوية ؟. إن ما يحدث هو أن هذه المواد تمد الجسم أولاً بما يحتاجه من الجلوكوز ثم تخزن بعد ذلك على هيئة مادة تسمى « الجليكوجين » أو على هيئة دهن .. أى أن المواد السكرية أو المواد النشوية تتحول فى الجسم إلى دهن .. وهذا ما يجعلنا نقول لمرضى زيادة الدهون فى الجسم أو مرضى تصلب الشرايين أو مرضى الذبحة الصدرية لا تكثروا من تناول المواد السكرية أو المواد النشوية لأن هذه المواد من الممكن أن تتحول إلى دهن .. كذلك فنحن نقول للأشخاص ا لذين يملكون (سمنة) اى زيادة فى الوزن لا تكثروا من أكل المواد السكرية فإن هذه المواد تتحول فى الجسم إلى دهن وهى تساعد على زيادة الوزن ، وأن أى « رجيم » لا يراعى الإقلال من تناول الشخص من المواد السكرية أو المواد النشوية فهو نظام فاشل .





الـــدهـــون ..

وهى إما تكون دهون حيوانية وهى الموجودة فى الحيوانات أو دهون نباتية وهى تلك الموجودة فى النباتات ..

ويطلق اسم « الزيوت » على الدهون حينما تكون سائلة فى درجة حرارة الغرفة ..

ومن أمثلة الدهون الحيوانية القشدة والمسلى والزبدة ودهون اللحوم الحمراء ودهون السمك .. ومن أمثلة الدهون النباتية زيت بذرة القطن ، زيت السمسم ، زيت الفول السودانى وزيت جوزة الهند وزيت الذره وزيت الزيتون .. ولكن ما الذى يحدث حينما نأكل الدهون ؟ إنها تتحول فى الأمعاء إلى مستحلب دهنى ويمكن امتصاصها من جدار الأمعاء حيث تتحول إلى جليسرين وأحماض دهنية .. وبمجرد دخول هذه المواد إلى الدم فإنها تتحول إلى دهون متعادلة (ترای جليسريدز) ودهون فوسفاتية (فوسفوليبدز) .. بعد ذلك يأخذ الجسم حاجته من هذه الدهون والباقى يخزن وهو طبعاً السبب الأكيد للسمنة ..

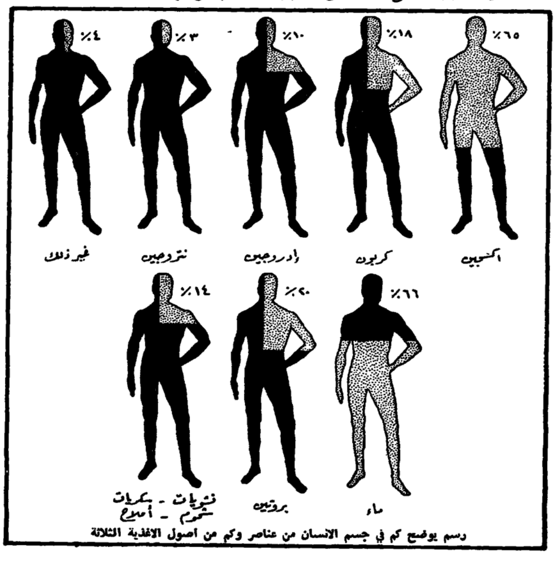
البروتين : -



الاكثار من تناول الخضار النيئة (الالياف) يخفض مستوى السكر في الدم

والبروتينات مواد غذائية أساسية جداً لنمو خلايا الجسم وهى تحتوى على مواد أولية تسمى الأحماض الأمينية قدرها العلماء بنحو عشرين نوعاً .. والمواد البروتينية لا يحتوى النوع الواحد منها على جميع هذه الأحماض الأمينية ..

ولكن ما الذى يحدث داخل الجسم حينما نأكل البروتينات مثل اللحوم ؟. إن الوظيفة الأساسية للجسم هو أنه يفصل هذه الأحماض الأمينية من اللحوم ويستغلها فى بناء خلايا الجسم .. كذلك فلا ينبغى أن ننسى أن الجسم أحياناً يستطيع أن يكون بعض هذه الأحماض الامينيه من عناصر مثل الأوكسجين والنتروجين والأيدروجين والكربون والكبريت ولكن لا ينبغى أيضاً أن ننسى أن الجسم لا يستطيع أن يكون جميع أنواع الأحماض الأمينية ولذلك ينبغى أن نعطيها للجسم فى الطعام .. هذه الأحماض الأمينية تسمى الأحماض الأمينية الأساسية أو الهامة Essential amino-acids



رسم يوضح كم في جسم الانسان من عناصر وكم من أصول الاغذية الثلاثة

تنقسم المواد البروتينية إذاً الى نوعين :

● **أولاً** : المواد البروتينية ذات القيمة الحيوية العليا **High Biological Value** وهى تلك التى تحتوى على كل الأحماض الأمينية الأساسية .

● **ثانياً : المواد البروتينية** ذات القيمة الحيوية الدنيا **Low Biological Value** وهى التى تحتوى على بعض الأحماض الأمينية الأساسية وليس كلها .. ومن أمثلة الغذاء ذو القيمة البيولوجية العليا لحوم الحيوانات عموماً ومن أمثلة الغذاء ذو القيمة البيولوجية الدنيا بروتينات النبات مثل الفول المدمس ..

والبروتينات الحيوانية مثل اللحوم والبيض والأسماك يستفيد الجسم منها بمعدل مرتفع (فوق ٩٥٪) والبروتينات النباتية مثل الفول والعدس والشعير يستفيد الجسم منها بمعدل فوق ٨٠٪ ..

● ● **ولكن هل يحتاج الناس جميعاً إلى البروتينات ؟**

الجواب نعم ولكن إحتياجهم يختلف من شخص إلى آخر .. فبينما يحتاج الرياضى إلى نسبة عالية من الغذاء البروتينى يحتاج من يكون عمله الجلوس على المكتب لنسبة أقل ..

الطفل يحتاج البروتين أكثر من الشاب فبينما يحتاج الطفل إلى ٢ مم بروتين لكل كيلو جرام من جسمه يحتاج الشاب إلى ١ مم فقط .. والحامل تحتاج إلى بروتين أكثر من المرأة العادية .

وقد قرر العلماء أن الحامل تحتاج إلى ١,٥ مم من البروتين لكل ١ كيلو جرام من جسمها .. خذ مثالاً آخر .. المرضع .. إن المرضع تحتاج إلى ٢ مم من البروتين لكل ١ كيلو جرام من وزن جسمها .. وهكذا .. وهكذا يتضح أن البروتين مطلوب لبناء الجسم والتغذية .. فالطفل والحامل والمرضع هم فى حاجة أكثر إلى البروتين لأنهم فى حاجة أكثر إلى البناء ..

● **الأملاح** : وكما يحتاج الجسم إلى المواد السكرية والنشوية والدهنية والبروتين فهو يحتاج إلى الأملاح المعدنية .. إنه يحتاجها لكى يكون العظام والأسنان وهى مطلوبة كذلك لتجديد الدم .. خذ مثالاً على الأملاح المعدنية .. الكالسيوم .. إن الكالسيوم هام لتكوين العظام وكلنا نسمع عن الاطفال الذين يصابون بلين العظام الناتج عن نقص الكالسيوم فى الطعام .. والجسم يحتاج أيضاً البوتاسيوم والصوديوم والحديد .. وعلى ذكر الحديد فإنه هام جداً لتكوين خلايا كرات الدم الحمراء داخل

النخاع العظمى وهو إذا قل فى الغذاء نتج من ذلك أنيميا تسمىٰ بانيميا نقص الحديد ..

والجسم يحتاج أيضاً إلى اليود وإذا قل هذا الملح فى الطعام نتج عنه مرض فى الغدة الدرقية الموجودة فى الرقبة .. هل عرفت الآن لماذا تضيف بعض شركات إنتاج ملح الطعام اليود إليه .. إن هذا اليود يمنع من إصابتك بمرض الجويتر وهو مرض يصيب الغدة الدرقية وعلى العموم فإن اليود موجود فى السمك وفى مياه الشرب وفى الثوم والبصل .

ويحتاج الجسم أيضاً إلى ملح الفوسفور وهو موجود بكثرة فى الأسماك وفى البيض .

● **الفيتامينات** : - والفيتامينات عناصر حيوية للجسم حيث تقوم بوقايته من الأمراض والجسم يحتاج إلى مقادير بسيطة منها يوميا وهى كذلك تلعب دورا هاما فى تكوين العظام والأعصاب ..

كلنا يعرف أنه إذا نقص فيتامين « د » من الطفل نتج عن ذلك الكساح .. كلنا يعرف قيمة فيتامين (جـ) أو فيتامين (سى) فى منع نزلات البرد والانفلونزا ..

كلنا يعرف فيتامين (ا) الموجود فى الجزر وعلاقته فى حفظ النظر وقوة الإبصار .. وكذلك فيتامين (ب) الذى يغذى الأعصاب مباشرة .. وكذلك فيتامين (ك) الذى يمنع حدوث النزيف فى جسم الإنسان .

● **الماء** : والماء هام جدا فى حياة الانسان فالدم يتكون من ماء وخلايا .. والدم ينقل الاوكسجين إلى الرئتين ويطرد غاز ثانى أكسيد الكربون من الجسم .. والماء يعمل على تلطيف حرارة الجسم عن طريق العرق وهو يوجد داخل المفاصل وبذلك تتحرك بسهولة .. والماء إما يشرب مباشرة أو هو يدخل فى تركيب العصيرات أو يكون موجودا داخل الفواكه مثل البرتقال واليوسفى والبطيخ ..

● **نعود مرة ثانية ونقترب من الغذاء بإختصار** .. البروتينات موجودة فى اللحوم والأسماك والطيور والفول والعدس ووظيفتها بناء الخلايا .. والدهون موجودة فى السمن والقشدة والزبدة والزيوت بأنواعها ووظيفتها تكوين الطاقة اللازمة للحركة .

● **المواد السكرية** مثل السكر والعسل .

والفواكه تكون الطاقة أيضا مثلها مثل المواد النشوية مثل (الخبز والأرز والمكرونة) .

- **أملاح الصوديوم** (ملح الطعام) مهم لتكوين الدم واللعاب والدموع ..
- **الكالسيوم** موجود فى السمك واللبن والبيض وهو هام لتكوين الأسنان والعظام ..
- **الفوسفور** موجود فى السمك والبيض وهو هام أيضاً لتكوين الأسنان والعظام ..
- **الحديد** موجود فى الكبد والسبانخ والباذنجان وهو أهم عنصر لتكوين الدم ..
- **اليود** موجود فى السمك وماء الشرب والثوم والبصل ونقصه يسبب (مرض الجويتر) « مرض يصيب الغدة الدرقية » .
- **فيتامين (ا)** موجود فى الجزر والجرجير وهو يقوى البصر ..
- **فيتامين (ب)** موجود فى القمح والذرة وهو يقوى الأعصاب ..
- **فيتامين (حـ)** موجود فى الليمون والبرتقال واليوسفى وهو يحمينا من البرد والأنفلونزا ..
- **فيتامين (د)** موجود فى زيت السمك وهو هام لتكوين العظام ..
- **فيتامين (ك)** موجود فى الطماطم وهو يمنع النزيف
- **الماء** يتركب منه الدم وهو يعمل على تلطيف درجة حرارة الجسم بالعرق ..





احتياجاتك من الغذاء ..!

● ● ما هى احتياجاتك من الغذاء كل يوم ؟ بجانب الفيتامينات والماء والأملاح فإن الشخص العادى يحتاج إلى ٥٠٠ جرام يومياً من المواد السكرية والنشوية وإلى ١٠٠ جرام من المواد الدهنية وإلى ١٠٠ جرام من المواد البروتينية ..

والطفل الصغير يحتاج إلى ٢٠٠٠ سعر حرارى يومياً .. والطفل الكبير يحتاج إلى ٣٠٠٠ سعر حرارى يومياً .. والمرأة تحتاج إلى ٢٥٠٠ سعر حرارى يومياً .. هذه بالطبع أرقام تقريبية للاختصار ولكن ينبغى أن نعلم أن عدد السعرات الحرارية المطلوبة وكذلك كمية المواد الغذائية الضرورية تتوقف على مجهود الفرد فينا وكذلك فهى تختلف فى المرأة العادية عن المرأة الحامل عن المرأة المرضع .. وحتى يمكن تصور السعرات الحرارية سوف أعطى بعض الأمثلة للتوضيح وتستطيع انت أن تقيس عليها بعد ذلك ..

● مثلاً ١٠٠ سعر حرارى موجودة فى :

١ - ١/٢ رغيف افرنجى .

٢- ١٠٠ جم جبن بيضاء .

٣ - قطعة جبن رومى

٤ - ٣ معالق فول مدمس .



● ٢٠٠ سعر حرارى موجودة فى :

١ - كوب من اللبن .

٢ - ٣ معالق مكرونة .

٣ - حوالى ٢٥ جم سمن صناعى .

٤ - حوالى ٢٠ جم سمن طبيعى .

● ٣٠٠ سعر حرارى موجودة فى :

٥ قطع بسكويت .

٧٥ سعر حرارى موجودة فى :-

١ - بيضه مسلوقة واحدة .

٢ - برتقالة واحدة .

٣ - حوالى ١٥ جم حلاوة طحينية .

● **٦٠ سعر حرارى موجودة فى :-**

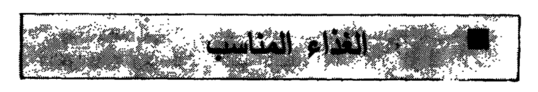
١ - ٣ معالق أرز .

٢ - حوالى $^1/_2$ حبة بطاطس .

٣ - ٤ معالق بسلة .

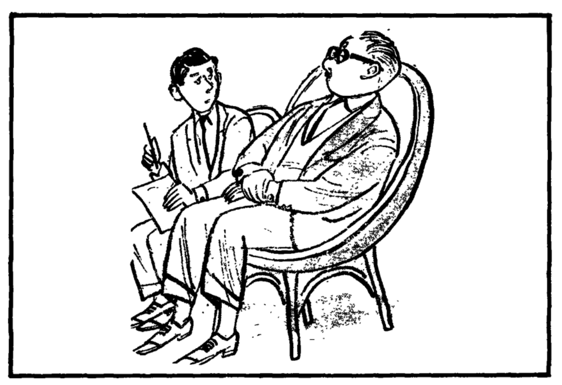
٤ - تفاحة واحدة .





■ ■ كيف تأكل (الغذاء المناسب) :

من الأخطاء الشائعة أن الغذاء كلما غلى ثمنه كلما كان ذو قيمة غذائية عالية وهذا ليس صحيحاً .. ليس صحيحاً كذلك أن الأطعمة اللذيذة ذو قيمة غذائية عالية ـ حينما تشرع فى تكوين الوجبة الغذائية الواحدة سواء كان ذلك إفطاراً أم غداءً أم عشاءً يجب تزويد الوجبة بنوع واحد من أقسام الطعام ..



● نوع من البروتينات (اللحم ـ الطيور ـ السمك ـ الجبن ـ اللبن) ونوع من النشويات (الخبز ـ الأرز ـ المكرونة) ..

ونوع من الفيتامينات (الخضراوات – الفجل – الخيار – الفواكه) ..

● أما الزيوت والدهون فهى تدخل فى عملية الطبخ ويجب الإقلال منها كلما تقدم العمر والإعتماد على الزيوت النباتية أكثر من الحيوانية حيث أن نسبة الكوليسترول تكون أقل فى الأولى من الثانية .. وكلنا نعرف مخاطر الكوليسترول من تصلب الشرايين وخلافه ..

● **يجب الإكثار من البروتينات والفيتامينات للأطفال وللشباب** فى سن المراهقة وللحوامل والمرضعات .. وأنصح بإعطاء الحامل كوب من اللبن يوميا .. ويجب الإكثار من المواد السكرية للعمال الذين يؤدون أعمالاً شاقة .. والموضوع كله موضوع سعرات جرارية فيجب أن تتساوى السعرات الحرارية التى نأكلها مع السعرات الحرارية التى نفقدها بالعمل .. فلما كان العامل يبذل مجهوداً شاقاً ولما كانت المواد السكرية تنتج الطاقة الحرارية والسعرات كانت هى الأكثر ملائمة له ..

● **ويجب دائماً أن نغير من الطعام** .. فمن الأفضل مثلا أن نأكل فى يوم لحمة حمراء وفى يوم دجاج وفى يوم سمك ونفس الشىء بالنسبة للخضار والفواكه .. إن هذا أدعى إلى أن تتقبله النفس .. أما أن تكرر الصنف الذى تشتهيه كل يوم فذلك يؤدى إلى السأم .. ويجب دائما أن يكون الطعام مطهواً طهياً جيداً وأن يقدم بطريقة معقولة ..

● **وكذلك** فإننى أنصح بأن يقدم الطعام اللين إلى كبار السن فقد تكون الأسنان ضعيفة فى هذا العمر أو حتى تكون مفقودة ..

كذلك أنصح بالإهتمام بوجبة الإفطار فكثير من الشباب لا يفضلون الإفطار مع أنه هام وحيوى وخاصة لهؤلاء الذين يتطلب عملهم مجهوداً ذهنياً ..

● **كذلك** يجب مراعاة أن يكون الإفطار فى شهر رمضان المبارك إفطاراً بسيطاً حتى لا يكون مربكاً للمعدة .. ويجب التنوع فيه حتى تمد الأنواع المختلفة الجسم بما يحتاجه من قوة ونشاط .. كما يجب الإقلال من الدهون فى هذا الشهر المبارك لأنها تسبب الكثير من العطش ..

● **والغرض الرئيسى** هو أن نعلم أطفالنا عادات غذائية سليمة .. فمثلاً يجب أن يكون الطعام فى مواعيد معروفة ومتقاربة وأن تكون الوجبات خفيفة بحيث لا يشعر الفرد منا بالجوع الشديد ..

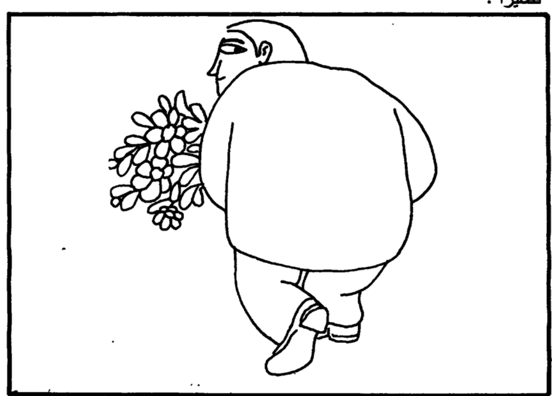
هناك أيضاً نصيحة هامة وهى الإكثار من المأكولات التى بها الألياف مثل الخس والطماطم لأن هذه المأكولات تملأ المعدة ويحسن أن تؤكل قبل وجبة الغداء مثلا فتعطى الفرد إحساساً بالشبع وتساعد على عدم تناول كميات كبيرة من الطعام .. المهم هو محاولة الإحتفاظ بالوزن الثابت وعدم زيادة الوزن ..

● **لقد أثبت العلم** أن زيادة الوزن تؤدى إلى فقدان الشباب مبكراً .. إذن الغرض هو الاحتفاظ بالوزن .. إن المشكلة كلها تكمن فى أنه كلما زاد العمر كلما

كان الجسم ميالاً إلى زيادة الوزن .. إذن الغرض هو محاولة الإحتفاظ بالوزن الثابت وذلك يأتى من العادات الغذائية السليمة أى الأكل فى فترات متقاربة محددة بأكلات خفيفة .. كذلك الإكثار من أكل المأكولات التى بها ألياف لأنها تفيد الجسم ولا تزيد الوزن .. بل أثبت العلم الحديث أنها من الممكن أن تساعد فى انخفاض الوزن عند أصحاب السمنة المفرطة ..

●● **هناك أيضا نصيحة هامة** .. هى أن نقلل من السكريات والخبز ولكن لا ينصح بأن نمنعها كاملاً إنها عناصر مطلوبة حتى يشعر الجسم بالشبع ولكن الإقلال منها هو المطلوب حتى لا يزيد الوزن .. كذلك يجب أن نتعلم جميعاً أن نأخذ قسطاً من الراحة .. العمل ثم الراحة .. إن العمل المرهق يجعلنا نشعر بالجوع الشديد مما يجعلنا نأكل بغير حساب وهذا هو مكمن الخطر ..

● **كذلك** يجب الإبتعاد عن التدخين .. إن السيجارة هى الشيخوخة وهى أيضاً المرض .. والعلاقة بين التدخين والسرطان علاقة معروفة وكذلك العلاقة بينها وبين أمراض القلب والصدر .. كذلك يجب الإعتدال فى شرب الشاى والقهوة لأنهما يحتويان على مادة الكافيين وهذه المادة تؤدى إلى الأرق مما يجعلنا نعيش شباباً قصيراً .





الباب الرابع





احــذر الإجهــاد ..!

● ● لماذا أراك دائماً مشدوداً !! إننى أكاد ألمس عضلات جسمك فإذا بى ألمس قطعة من الحجر ..

إننى أعرف أن القلق والتوتر ينتجان هذه الشدة ولكن لماذا لم تحاول يوماً ما أن تفك من هذه العضلات .. لماذا لم تحاول أن تسترخى ! .

ألا تعرف أن هذا الاسترخاء يمنع عنك الإعياء الذهنى .



لماذا لا يكون الاسترخاء لك عادة يومية .. ترقد على السرير لمدة عشرة دقائق وتفك جميع عضلات جسمك .. حتى الصغيرة منها .. عضلات عينيك .. عضلات رأسك .. كل عضلات جسمك .. فى هذه الفترة لا تفكر فى أى مشكلة .. اذكر الله .. سبح الله .. احمد الله .. كبر الله .. سبحانه وتعالى .. إن هذه الجلسات الاسترخائية سوف تؤتى ثمارها وسوف تتعود تلقائياً أن تتلقى الأخبار المزعجة بوجه بشوش وبنفس مطمئنة .. لن يشكوا جسمك من كثرة الأوجاع النفسية المنشأ .. لن يأتى إليك الصداع النفسى وكذلك فإن قولونك المتوتر هذا سوف يسترخى هو الآخر .. إن هذا الاسترخاء البسيط لن يزيل توترك فحسب بل سيجعلك تقبل على عملك بهمة وحيوية ..

لماذا تشكوا دائماً من الإجهاد ؟! إن العمل الذى قمت به لا يسبب هذا الإجهاد الذى تشعر به .. إنك اليوم جلست ٨ ساعات على المكتب حيث كتبت بعض المذكرات واستقبلت بعض المكالمات التليفونية وقابلت بعض الأشخاص .. إن الإجهاد الذى تشعر به لا ينتج عن هذا العمل البسيط ..

إن العمل قلما يكون هو المصدر الأساسى للإجهاد وحتى يجهد جسمك وعقلك فلابد أن تعمل عملاً شاقاً جداً .. صدقنى هذا الإجهاد الذى تحس به هو نتيجة التوتر .. إن التوتر يذهب إلى عضلاتك فيجعلها تشعر بالإجهاد من العمل البسيط وهو أيضاً يذهب إلى دماغك فيجعلك تشعر بالدوخة وعدم القدرة على مواصلة العمل .

هذا الكلام الذى أقوله لك ليس من عندى ولكنه كلام الطب الحديث ..

إنهما ثنائى .. العضلات والأعصاب .. فأما أن يكونا هما الاثنين مشدودين وأما يكونا مفكوكين .. مرة ثانية .. حاول أن تفك عضلاتك وأن تفك معها أعصابك .

لاتعتقد أن العمل الناجح ينبغى أن يكون عملاً مشدوداً أى ينبغى أن تقوم من مجلسك وأن تشد عضلاتك وأعصابك .. أو ينبغى أن تجلس على المكتب وتتخذ القرارات وأنت مشدود كل هذا وهم فأنجح الأعمال فعلها أصحابها وهم فى حالة استرخاء واطمئنان ..

حدثتك سابقاً عن الاسترخاء المطلوب فى أوقات الراحة وأحدثك الآن عن الاسترخاء المطلوب في وقت العمل .. تعلم كيف تؤدى عملك وأنت مسترح ولست اقصد هنا النوم ولكن أن تجلس على مكتبك أو الآلة الكاتبة التى تعمل عليها وأنت مفكوك العضلات .. جرب ذلك الآن .. حاول أن تفك عضلات فمك وعينيك وعضلات وجهك جميعاً لمدة بسيطة ..

إن التوتر عادة سيئة والاسترخاء أثناء العمل أو الإنفكاك عادة حسنة وكل ما أطلبه هو أن تستبدل العادة السيئة بعادة حسنة لا أكثر ولا أقل ..

إن هذا الاسترخاء سوف ينعكس أثره على أعصابك وذهنك وسوف تجد أن هذا الإجهاد الذى كنت تشكو منه قد انمحى ..

أريدك أن تسترخى فى أى زمان ومكان وأنت بالتأكيد لن تبذل اى مجهود .. لا تتكلف الاسترخاء .. إن الاسترخاء معناه الإمتناع الكامل عن أى توتر ..

تستطيع أن تفعل الاسترخاء على الفراش وأنت جالس على الكرسى .. تستطيع حتى أن تفعله وأنت نائم على الأرض .. صدقنى الاسترخاء على الأرض أفضل استرخاء عرف ..

إذا كنت ممن لا يجيد الاسترخاء فتستطيع أن تشد من عضلات جسمك ثم تفكها شيئاً فشيئاً .. إنك الآن عرفت معنى الاسترخاء ..

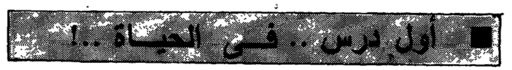
تستطيع - فى البداية - ولمدة أيام أن تتابع عملية انقباض العضلات ثم تركها للاسترخاء ولكن بعد ذلك سوف تقوم بعملية الاسترخاء أتوماتيكيا وهى عملية سهلة والمهم فيها هو الاسترسال والمداومة عليها يومياً ..

حاول أن تجعل من تنفسك تنفساً منتظماً .. وقد تسألنى عن معنى ذلك .. كلنا نتنفس ولا ندرى أو لانتنبه بهذا التنفس .. إنه شىء تلقائى .. لقد وجد العلماء إنك إذا جعلت **هذا التنفس تنفساً منتظماً بإدخال الهواء وإخراجه بطريقة منتظمة ولو عدة دقائق فإن ذلك يعمل على إزالة التوتر لتكن إذا لحظات استراخائك هى لحظات تنفسك المنتظم ..**



الباب الخامس





■ أول درس .. فـــى الحيـــاة ..!

●● إن أول درس تعلمه الإنسان فى حياته هو الصيد والرماية حتى يسد رمقه من الطعام .. وبذلك تعد الرياضة أول ما واجه به الإنسان الحياة ..



● إن التربية الحديثة لم تعد تنمية قدرة الإنسان المعرفية فقط بل إمتدت لتشمل قدرة الإنسان الخلقية والنفسية والرياضية .. هذه الجوانب الأربعة .. المعرفية والخلقية والنفسية والرياضية هى الجوانب الأربعة للتربية وهى جميعاً تؤثر فى الفرد .

والرياضة مهمة لدرجة أننا ينبغى أن نهتم بها فى جميع الأعمار .. فهى لا تقتصر مطلقاً على الشباب ويجب أن يمارس كل منا الرياضة المفضله له .. هناك من يحب الجرى .. هناك من يحب لعب كرة القدم .. وهناك من يحب المشى فقط .. إن الحركة مطلوبة للإنسان من المهد إلى اللحد ..

ولا ينبغي أن تقتصر الرياضة على المدنية فقط بل ينبغى أن تمتد إلى الريف أيضاً .. ولست أعنى بالرياضة المسابقات الرياضية التى يدخل فيها التعصب لفريق من الفرق ولكننى أعنى الرياضة التى هى حاجة من حاجات الإنسان حتى تتم له سعادته ..

كما أننى لا أعنى الأشخاص الأصحاء فقط بل أعنى كذلك الأشخاص المرضى والمعوقين ورياضة المرأة والأطفال الصغار وحتى من هم فى سن الشيخوخة .

إن التقدم التكنولوجى الحديث قد باعد بين الإنسان والحركة وأصبحت الحياة كلها آلات هى التى تعمل .. لذلك وجب علينا أن نعوض ذلك بزيادة الحركة أى بالرياضة .. إن صحة الفرد فى ظل الحياة الحديثة الخالية من النشاط فى خطر .. لقد تحول الإنسان فى ظل المدنية الحديثة من إنسان يشارك فى النشاط إلى إنسان يشاهد هذا النشاط .. فهو يشاهد الآلة وهى تعمل .. لقد قلت الساعات التى تعمل فيها العضلات وأصبح الإنسان يركب السيارة والطيارة ويجلس على المقعد الساعات الطوال دون أن يفعل مجهوداً يذكر سوى أنه يدون بعض الكلمات أو يرفع سماعة التليفون ..



لقد ترهل جسم الإنسان وأصبح القوام غير متزن واكتسب الإنسان سمنةً لم تكن عنده من قبل ..

ومع دخول هذا العصر الحديث رأينا الإنسان يصاب بأمراض لم تكن تصيبه من قبل أو كانت تصيبه ولكن بمعدلات أقل بكثير مثل أمراض الجهاز الدورى (الذبحة الصدرية - تصلب الشرايين) وأمراض الجهاز العصبى وأمراض الجهاز الهضمى والأمراض النفسية .

لم تعد المفاصل لينة كما كانت سابقاً ولم يعد الجسم حديداً كما كان سابقاً وأصبحنا نسمع عن ما يسمى بالشيخوخة المبكرة .. وهى أن يدخل الفرد إلى رحلة الشيخوخة فى سن مبكرة عما كانت تحدث فى الماضى .. لقد نجح الطب - وإلى درجة كبيرة - فى التغلب على أمراض مثل الطاعون والأمراض المعدية ولكن وقف حائراً أمام أمراض الرفاهية مثل الذبحة الصدرية .

والدراسات العلمية التى تبين أثر الرياضة فى الحياة وفائدتها تجرى على قدم وساق ، لقد دلت الأبحاث التى أجريت أن نسبة الأشخاص الرياضيين الذين يترددون على المستشفيات من اجل العلاج هى ٢ر١٪ بينما تبلغ هذه النسبة لدى الأشخاص الغير رياضيين هى ٥ر٢٦٪ ..

لقد خلقت الحياة الحديثة الضوضاء والزحام وهذا بدوره خلق نوعاً ملحوظاً من التوتر العصبى .. والرياضة أعظم اداة نستخدمها للحد من هذا التوتر العصبى .. إننا حينما نمارس الرياضة نترك جانباً كل مشاكل بل مشاغل الحياة فتأخذ الأعصاب فى الاسترخاء وتقل حدة التوتر ..





■ الدين الإسلامى .. وعلماء الرياضة ..

■■ **الدين الإسلامى يحث على الرياضة** .. فيقول رسول الله ﷺ :

« روحوا القلوب ساعة بعد ساعة ، فإن القلوب إذا كلت عميت » .

● **ويقول ﷺ :**

« إن لربك عليك حقاً وإن لبدنك عليك حقاً وإن لأهلك عليك حقاً فأعط كل ذى حق حقه » .

● **يرى الدكتور رايدون** أن انجح الوسائل التى نخفف بها من وطأة الحياة الحديثة السريعة هى النشاط البدنى .. وهو يرى أن الملاعب والساحات هى أماكن يستطيع فيها الإنسان أن يتحكم فى عواطفه وأن يطرح القلق جانبا وأن يشعر بالثقة نابعة من قلبه .

● **ويرى الدكتور هانز** أن ممارسة الرياضة أصبحت شيئاً أساسياً فى حياتنا المعاصرة وأنها تكسر الضغط العصبى المتزايد للحياة الحديثة .. وأن اللعب يكسب الإنسان القدرة على ضبط النفس فى مواقف الحياة المختلفة وأنه يرفع من روح الإنسان المعنوية ..

● ويرى الدكتور كورتن ان الرياضة تجعل الإنسان أكثر ابتهاجاً وتفاؤلاً ..

وأكد البحث العلمى أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة يتميزون بروح معنوية عالية ، ويعودون إلى حالتهم الطبيعية بسرعة ، إذا ما أصابهم اكتئاب أو يأس أو توتر عصبى .. وهم غالباً ما يتحمسون للأعمال التى يقومون بها وللاصدقاء الذين يصاحبونهم ..

وأكد البحث العلمى أيضاً أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة يتكيفون مع أنفسهم ومع المجتمع بشكل جيد وأنهم أيضاً لا يهابون المواقف الجديدة عليهم ..

■ وقت الفـراغ

■ ■ **ينقسم وقت الانسان إلى نوعين من الوقت .. أولهما « وقت العمل »** وهو ذلك الوقت الذى ينفقه الإنسان فى العمل من أجل رزقه **وثانيهما** « وقت الفراغ » وهو ذلك الوقت الذى يتبقى بعد ذلك .

● **واستغلال هذا الوقت** إستغلالاً نافعاً هو أحد الاشياء الهامة التى ينبغى علينا جميعاً الإهتمام بها .. لقد دلت الدراسات الحديثة على أنه توجد علاقة موجبة بين وقت الفراغ وبين الأمراض النفسية أو الجريمة والإنحراف .. بمعنى أنه كلما زاد وقت الفراغ كلما زادت الأمراض النفسية وكلما زادت الجريمة والإنحراف .. من هنا تظهر أهمية استغلال وقت الفراغ .

انظر إلى الماضى .. انظر إلى الحضارة الرومانية والإغريقية .. لماذا زالت ؟ .. لقد زالت هذه الحضارات نتيجة لازدياد وقت الفراغ الذى كانوا يقضوه فى الملذات والترف .

لقد زادت ساعات وقت الفراغ فى العصر الحديث نتيجة للتطور العلمى والتكنولوجى .. أصبح لدى الإنسان وقت طويل لايعمل فيه شيئاً .. فبعد أن كان الإنسان فى الماضى يعمل ٧٠ ساعة أسبوعياً .. أصبح يعمل ٤٩ ساعة أسبوعياً ..

ويمكن تقسيم ساعات اليوم كالآتى :

٧ ساعات عمل ، ٨ ساعات نوم ، ٣ ساعات لقضاء حاجاته الضرورية ويتبقى لديه ٦ ساعات .. ماذا يفعل فيها الإنسان إنها وقت فراغ .. هذا بالطبع خلاف الأجازات ..





■ العلماء ووقت الفراغ .

■■ **يقول العلامة نيوبكى :** حدد لى كيف يقضى شعبا وقت فراغه ، أحدد لك مستقبله ..





● وهكذا من الممكن أن تكون الرياضة أحد الوسائل الفعالة فى قضاء الفراغ بالإضافة إلى القراءة وغيرها من الوسائل الأخرى والتى بها نقضى أوقات فراغنا ..

ولقد لاحظ علماء النفس أن للرياضة دور كبير فى القضاء على الأرق الذى يصيب الإنسان ويمنعه من نوم عميق ..



الرياضة والذهن

■ ■ **أثبتت دراسات العلماء** على أن الإنسان الذى يقبل على الرياضة بهمة ونشاط يكون فى حالة تفتح عقلى أكثر من الإنسان الذى يركن إلى الخمول .. وأثبتت كذلك إنه أكثر قدرة على التعرف ..

● وبذلك تسهم الرياضة فى رفع مستوى ذكاء الأفراد ورفع مستوى الذكاء العام .. ونحن إذا نظرنا إلى التفكير الإنسانى نراه يقع فى أربع خطوات ..

أولاً : تحديد المشكلة ..

ثانياً : جمع المعلومات المحيطة بالمشكلة .

ثالثا : وضع الحلول الممكنة لحل هذه المشكلة .

رابعاً : إختيار أفضل هذه الحلول .

و تنفيذ هذا الحل المفضل .



إذا أمعنا النظر للاعب الكرة داخل الملعب نجده يطبق هذه الخطوات الخمسة .. أنه اثناء لعبه تعترضه المشاكل وهو يحاول أن يفكر ماذا يفعل بالكرة وبعد ذلك يتخذ قراراً وينفذه .. أى أن الرياضة تمرين عملى للإنسان على أن يفكر بطريقة منظمة وجيدة ..

● ● **هذه الخطوات** التى أعلنها العلامة « جون ديوى » على أنها خطوات التفكير الإنسانى المنظم هى نفسها الخطوات التى صرح علماء النفس على أنها الخطوات التى يجب أن نسير وراءها إذا صادفتنا مشكلة تسبب لنا القلق أى أنها خطوات التفكير المنظم وخطوات القضاء على القلق ولذلك تجد أنه من النادر أن يصاب الرياضى المحترف بالقلق ..

■ الرياضة والمجتمع

■■ **والرياضة تعلم الفرد صفات ممتازة** .. إنها دائما تعلمه التعاون والتفاهم والإحترام .. وهى بذلك تمد الشخصية بعوامل النجاح .. إنها تحول الانسان المنعزل الى انسان اجتماعى .. وهى تحول الإنسان الاجتماعى إلى إنسان أكثر اجتماعية .. وهى تجعل من الفرد منكراً لذاته وتعوده تحمل المسئولية .. والرياضة أيضاً فرصة كبيرة لكى يقترب الشباب بعضهم من بعض ..

● **الموظف والرياضة : ـ**

● **أنظر إلى الموظف** .. إنه يقضى الساعات الطوال جالساً على مكتبه .. وبعد أن تنتهى ساعات العمل فهو يركب السيارة ذاهباً الى بيته .. وبعد ذلك يقضى الساعات الباقية من اليوم اما فى النوم أو الجلوس .

ما هو النشاط الرياضى الذى يمارسه ؟

لا شىء ..

لذلك فإن الموظف عرضة لأمراض العصر .. أمراض القلب .. تصلب الشرايين ، بالإضافة إلى الأمراض النفسية ولذلك أيضا يجب أن ننصح الموظف بأن يمارس أى نوع من الرياضة فى أوقات فراغه ..

● **تربية رياضية بدلا من رياضة :**

فى الماضى كان ينظر إلى الرياضة على أنها مجموعة الألعاب التى يمارسها الإنسان فى وقت فراغه بهدف التسلية .. أما الآن فلقد اهتمت كل الأمم بالرياضة كجزء أساسى وحيوى لتربية شبابها .. وهى تهدف من وراء ذلك تنمية قدرات الفرد الجسمية والعقلية والنفسية والروحية .. أى أن الرياضة أصبحت التربية الرياضية وأصبحت من العوامل التى تساعد على رقى وتقدم الأمة .

وأصبحت الرياضة مادة أساسية فى المدارس والجامعات .. أنشئت من أجل الرياضة كليات ومعاهد يكون وظيفتها فقط إخراج الرياضيون ومن يقوم بالعمل فى مجال التربية الرياضية ..



■■ **لاحظ علماء التاريخ** أن الرياضة كانت موجودة قديما عند الفينيقيين مثل الرماية بالنبل .. كما كانت هناك رياضات أخرى مثل المصارعة اليابانية والألعاب المائية .. ومن الأمور الملفتة للنظر أن الإنسان ومنذ عهد قديم فى التاريخ يلاحظ أن هناك ارتباطاً بين المرض وعدم الحركة .. ثم انظر إلى رياضة (اليوجا) التى كانت منتشرة فى الهند ولازالت تستخدم حتى الآن .. أنها مجموعة من التدريبات للجسم والتنفس المنظم ..

● **وقدماء المصريين** مارسوا أيضا الرياضة فكما يؤكد الدكتور أحمد الدمرداش تونى فى كتابه (تاريخ الرياضة عند قدماء المصريين) فإنهم قسموا الرياضة إلى ألعاب للأطفال وألعاب للصبية كما كانت عندهم ألعاب كألعاب القوى والملاكمة والرماية والتجديف والسباحة والهوكى .. وكان يمارس كل هذه الأنشطة الرياضية أبناء الطبقة العليا ..

واهتم الأغريق بالرياضة وكانت تقام احتفالات رياضية كما يقول الدكتور هاريس فى كتابه « الرياضة الإغريقية » كما كانت عندهم رياضة صيد الغزلان ..

● الرياضة عند العرب الجاهليين :

وفى العصر الجاهلى كانت حياة العربى عبارة عن جرى وراء فريسة أو رمى بالقوس حتى يصطاد ما يأكله أو يركب الفرس حتى يغزو القبيلة المنافسة .. إذن فكانت هناك بعض مظاهر الرياضة ولكنها لم تكن رياضة منظمة ولا كانت بهدف تنمية الفرد وتربيته .

وكانت تقام أسواق سنوية مثل سوق عكاظ وسوق مجنة وسوق ذى المجاز .. هذه الأسواق كانت ملتقى للشعراء والخطباء وكانت أيضا تمارس فيها الرياضات المختلفة من عدو وفروسية ..

والفروسية نشأت عند البشر حينما فكروا فى طريقة يفرون بها من الذئاب والأسود الموجودة فى الصحراء .. ولذلك فنحن لا نستغرب أن العربى الجاهلى كان

يعلم إبنه الفروسية وأن يدربه على الثبات أثناء قيادته للفرس .. ويبدو أن الفروسية كانت عند العرب الجاهليين رياضة لا تعلوها رياضة .. اسمع إمرىء القيس وهو يصف فرسه قائلا :

مكرٍ مفرٍ مقبل مدبر معاً كجلمود صخر حطه السيل من عل

وكلنا نعرف الفارس عنترة بن شداد وما له من صولات وجولات ..

واشتهر العربى كذلك بالرمى وكانوا يهتمون جداً بسرعة الرامى وهذه السرعة هى من أكبر العوامل التى تساعد على صيد الفريسة ..



■ الرياضة عبر العصور الوسطى فى أوروبا

■■ **انتشر الجهل والظلام** فى العصور الوسطى فى أوروبا وكان من أثر ذلك انحطاط فى الرياضة وكذلك إنحطاط فى جميع العلوم التى تقوم بإصلاح الجسم .. ولكن ما أن هبت رياح النهضة على أوروبا حتى بدأت المدارس تهتم بتربية أبنائها تربية رياضية لأنهم بدأوا يدركون أن الرياضة الصحيحة تخلص الأفراد من الميوعة كما صرح بذلك فيلسوفهم « لوثر » ..

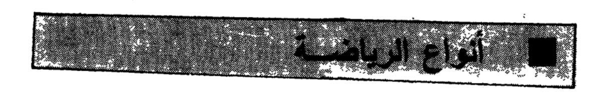
● ولقد أوضح الفيلسوف الفرنسى « جان جاك روسو » أهمية التربية الرياضية لغرض تربية الفرد الشاملة ولقد ساوى بين الرياضة كعلم وبين باقى العلوم الأخرى ..

التربية الرياضية فى العصر الحديث :

لقد تطورت الرياضة فى العصر الحديث تطوراً كبيراً وبدأ العلماء يربطون بين الرياضة وبين علمى التشريح ووظائف الأعضاء .. وبدأوا ينادون بأن تدخل الرياضة فى جميع المدارس .. كذلك بدأوا فى تكوين الأندية الرياضية وأخذوا ينادون بأن يمارس كل إنسان كمية من الرياضة منظمة ويوميا ..

وبدأت تدخل الحياة التربية الرياضية الدنماركية التى تنادى بالحركات ذات الإيقاع وكلها حركات تؤدى إلى القوة والتحكم فى الجسم ..

وكلنا نسمع عن التمرينات السويدية وهى ترجع إلى الرياضة السويدية الحديثة والتى كان رائدها « ر . هنريك لنج » وهذا العالم كان ينادى بأن الرياضة يجب أن تعطى لكل فرد ولا يجب أن تدرس فى فصل كامل ولقد ربط بين الرياضة وعلاج أمراض الجسم وكان ينادى بأن ينبغى لكل مدرس تربية رياضية أن يفهم جيداً الجسم البشرى وتركيبته ووظائف أعضاء الجسم ويجب أن يفهم المدرس أيضا الغرض الموجود وراء كل تمرين رياضى ..



أنواع الرياضـــة

■■ وتنقسم الرياضة عموما إلى أربعة أقسام

أولا : الرياضة المنظمة .
ثانيا : الرياضة الأكثر تنظيماً .
ثالثا : الرياضة الصغيرة .
رابعا : الرياضة الكبيرة .

● **الرياضة المنظمة** وهى تلك الرياضة البسيطة والتى تناسب أطفال المرحلة الابتدائية .. أنها سهلة وخفيفة ولكنها تعلم الأطفال النظام والطاعة .. ومن أمثلتها لعبة « الثعلب فات .. فات » .

● **الرياضة الأكثر تنظيما** هى رياضة تهدف إلى إيجاد مهارة معينة .. ومن أمثلة هذه الرياضة ضرب كرة القدم لإصابة هدف وهذه الألعاب هامة وهى تهدف إلى نقل الطالب من مرحلة الخيال الموجود فى الرياضة المنظمة الى مرحلة الواقع الموجود فى الرياضة الأكثر تنظيماً ..

● **الرياضة الصغيرة** وهى الرياضة التى يتم فيها تدريب الطالب على مزاولة المهارات الحركية وهى مرحلة وسطى بين الرياضة الأكثر تنظيما والرياضة الكبيرة مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة التنس .. ومن أمثلة الرياضة الصغيرة رياضة كرة المضرب الخشبى .. وفى هذه الرياضة الصغيرة تبدأ ظهور بعض القوانين الموجودة فى الرياضة الكبيرة .. وكذلك تظهر ميول اللاعب واستعداداته نحو ممارسة أحد الرياضات الكبيرة .. كذلك تبدأ المنافسة بين الطلاب فى الظهور ..

● **الرياضة الكبيرة** وهى الرياضة الشائعة والمشهورة بين الناس مثل كرة القدم .. الكرة الطائرة .. كرة السلة .. والتنس .. وهذه الرياضات يمارسها الفتى الأكبر سناً وهى التى غالباً ما يقضى بها وقت فراغه .. فى هذه الرياضة تظهر مجالات التعاون بين اللاعبين وهى تدر ب اللاعب على سرعة التصرف .

السباحة كرياضة :

ومن أروع الرياضات الرياضات المائية مثل رياضة السباحة ورياضة الغطس والكرة المائية .. والسباحة تحسن من وظيفة القلب والرئتين وهى كذلك تحسن من وظيفة الجهاز الهضمى .. وبجانب الفوائد العديدة للسباحة كرياضة مثل باقى الرياضات فهى هامة من حيث أنها تمكن الإنسان من أن ينقذ نفسه كما يستطيع أن ينقذ غيره من الغرق ..

المعسكرات الرياضية :

وتعد المعسكرات التى تقام فى الخلاء أحد ألوان النشاط الرياضى التى تعلم الشباب الخبرات الخارجية التى يأخذونها من معايشة الطبيعة .. من أشجار وتلال وبحار ورمال .. وهى تعلمهم الاعتماد على النفس وتعلم الشباب كيف يعد فراش نومه بعيداً عن الأسرة وكذلك إعداد الطعام وخاصة بالصورة الجماعية .. أنها أيضا تعلمهم طريقة استخدام البوصلة فى تحديد اتجاه ما وكذلك تعلمهم قراءة الخرائط والتعرف على النجوم ..



تريض برفق



■ أثر الرياضة على العضلات

■■ **الرياضة تقوى العضلة** وهى بذلك تساعد على زيادة حجمها .. أنها تعمل على زيادة تدفق الدم لها كما أنها تعمل على التخلص السريع من الدم الفاسد منها ..

والرياضة أيضاً تساعد على مرونة العضلة وزيادة كفاءتها ..

● أثر الرياضة على القلب :

وجد العلماء أن الرياضيين يملكون قلباً كبير الحجم .. هذا الكبر فى الحجم ينتج عنه أن القلب حينما يدفع الدم إلى جميع أجزاء الجسم فإنه يدفع كمية أكبر من تلك التى يدفعها فى الشخص غير الرياضى ..

وبذلك تساهم الرياضة فى قوة القلب والجهاز الدورى عموماً وبذلك يتغذى الجسم بالدم غذاءً وافراً ..

● أثر الرياضة على الدم :

تعمل الرياضة على زيادة عدد كرات الدم الحمراء وبذلك تعمل على زيادة نسبة الهيموجلوبين فى الجسم – وكلنا نعرف أن وظيفة الهيموجلوبين هى : تغذية أنسجة الجسم وأعضاءه بالأوكسجين .. وبذلك تعمل الرياضة دائما على زيادة نسبة الأوكسجين التى تصل إلى العضلات وأعضاء الجسم المختلفة .

● أثر الرياضة على التنفس :

ثبت بما لا يدع مجالا للشك أن الرياضى يحتاج إلى كمية من الأوكسجين أقل مما يحتاج الإنسان الذى لا يمارس الرياضة .. فبينما يحتاج الرياضى إلى ٢٠ سم من الأوكسجين يحتاج الإنسان غير الرياضى إلى ٤٠ سم ..

كذلك ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن سعة الصدر عند الرياضى أكبر منها عند غير الرياضى .. وهنا أنبه إلى أنه ينبغى أن يقلع الرياضى عن التدخين أو على الأقل أثناء فترة التدريب ..

■ الإسعافات الأولية

■ ■ **قد يتعرض الرياضي** لبعض الإصابات أثناء تأديته لبعض الحركات .. لذا كان لزاما علينا وعلى المدربين وعلى مدرس التربية الرياضية أن نلم بفكرة ولو بسيطة عن الإسعافات التى نعطيها للمصاب .. أولاً يجب أن تكون هناك حقيبة بها مواد الإسعاف التى تتألف غالباً من قطن وشاش وميكروكروم ومحلول النشادر .

علاج النزيف :

والنزيف فى الملاعب يكون إما نزيف شريانى ويكون الدم فيه أحمر قانى ويخرج متقطعاً وأما نزيف وريدى ويكون الدم فيه قاتم ويخرج بشكل مستمر وإما نزيف شعرى وهو يخرج من الشعيرات الدموية وهو نزيف بسيط .. وعلاج النزيف الشريانى والوريدى هو أن نرفع بسرعة العضو النازف ثم نضع عليه قطعة كبيرة من الشاش المعقم ثم نربط برباط ضاغط ..

ومن أمثلة النزيف الشعرى .. نزيف الأنف وعلاجه أن نرفع رأس المصاب إلى أعلى ونعمل كمادات ماء بارد على الأنف .. وبعد ذلك نذهب بالمصاب إلى المستشفى .

الجــــروح :

وعلاج الجروح المعروف هو أن نعقم الجرح أولاً ثم نحاول أن نوقف النزيف بالطرق المعروفة .. ثم نغير على الجرح بالشاش المعقم والميكروكروم مع ملاحظة أنه فى الجروح الشديدة ينبغى عدم تحريك الجزء المصاب ..

الكســـور :

والكسور التى يتعرض لها اللاعب تكون إما كسور بسيطة (كسر عظمة إلى عظمتين) أو كسور مركبة (كسر عظمة إلى عظمتين مع بروز أحدهما إلى الجلد) أو كسور مضاعفة (كسر عظمة إلى عظمتين مع تهتك للعضلة أو للشريان أو للعصب) ..

وطريقة إسعاف الكسور الأولية هى تثبيت العضو المكسور حتى ينقل المريض إلى المستشفى .. والطريقة بسيطة وهى أن يلف العضو المكسور فى جبيرة من الخشب أو عصى مع ربط العضو عليها بكمية كافية من الشاش مع إيقاف النزيف بالطرق المذكورة وكذلك تعقيم الجروح .

نصـــائـــح

- ☐ احتفظ بالظهر منتصبا عند التقاط شيء من الارض (مع ثنى الركبتين) ، وعند كى الملابس ، و استعمال المكنسة الكهربائية، و غسيل الاطباق، و ترتيب الفراش ...
- ☐ حمل الاشياء ملاصقة للصدر (تجنب حملها متدلية بطول الذراع) .
- ☐ تجنب بذل المجهود فى رفع الاحمال .
- ☐ فى وضع الجلوس ، يحتفظ بالظهر منتصبا تماماً.
- ☐ تجنب البقاء فى الوضع واقفا دون حركة لفترات مطولة .
- ☐ تجنب الرحلات الطويلة بالسيارة (توقف كل ساعة للسير بضع خطوات).
- ☐ ارح الظهر منبسطا فوق سطح صلب مع ثنى الركبتين قليلا ، ثم فى هذا الوضع أو منثنيا على نفسك.
- ☐ اعمل على تقوية عضلات بطنك.
- ☐ تجنب زيادة وزنك .
- ☐ اعمل على انقاص وزنك.


الباب
السادس
أثار القلق
على الجسم



■ القلق .. عدوك اللدود ..!

●● يجب أن تعرف أن آثار القلق ليست هى فقط الأرق وفقدان المزاج وتشتت الفكر ولكن القلق أحياناً يغزو جسمك .. إن القلق هو المسئول الأول عن قرحة المعدة وضغط الدم واضطرابات القولون ..

إننى لا أكتب إليك هذا الخطاب لكى أخيفك ولكن لكى أحذرك .. إن كلامى هذا سوف يكون – ولا شك – حافزاً لك حتى تقاوم هذا القلق وسوف تقضى عليه بإذن الله تعالى ..

استمع إلى رسالتى دون مضايقة .. لقد دلت الأبحاث العلمية على أن أكثر من نصف المرضى فى العالم يعانون من أمراض منشأها القلق والخوف .. فى الماضى كنا نسمع عن آلام الظهر الناتجة عن الروماتيزم وخلافه ولكننا اليوم وفى عام ١٩٩٦ نسمع عن آلام الظهر النفسية وبدأ العالم يكون ما يعرف بالطب النفسى العضوى .. إن اضطرابات القلب تأتى من القلق وضغط الدم يعود إلى اعتلال المزاج والعصبية الزائدة .. والصداع الذى يعانى منه الشباب هو فى الغالب نتيجة التفكير والخوف ..

الكثير من المرضى يذهبون إلى الأطباء مع أن علاجهم فى أيديهم .. فلو أن كل من يعانى القلق استطاع أن يتحكم فى قلقه فإن معظم إن لم يكن كل أعراضه سوف تزول .. سوف تزول التقلصات التى يشعر بها تجاه قولونه .. سوف تزول هذه الحموضة السمجة التى تأتى إليه بعد الأكل وقبله .. لن يشعر بالصداع الذى يأتى إليه دائماً .. سوف يشعر أن جسمه – الذى يشعر بالآلام فيه – صار معافياً منها .. فقط يذهب هذا القلق ..

ألا تعلم أن القلق قد يسبب الدوار ولقد مكثت سنوات طويلة أعتقد أنه لا علاقة لمرض السكر بالقلق .. كل ما كنت أتذكره من دروس كلية الطب أن القلق وتوتر الأعصاب تسبب ارتفاعاً فى ضغط الدم ولكن السكر لا . إلى أن أحسست أن هذا الكلام قديم .. أعنى أنه كلام الطب القديم .. لقد لاحظ الكثير من العلماء أن أفراداً كثيرين تزيد عندهم نسبة السكر إذا أصيبوا بالتوتر والقلق .. أنا نفسى لاحظت ذلك ولاحظت أيضاً أن نسبة زيادة السكر تزيد فى الدم والبول ..

ومن الأعاجيب التى سمعت بها أيضا أن القلق يسبب إضطراباً فى اتزان الكلسيوم مما يؤدى إلى آلام الأسنان ..

وإن حديثى ليس موجهاً إليك فقط ولكنه موجه أيضاً إلى المرأة .. إن القلق يضيع جمال المرأة .. أنه يظهر بالجلد التجاعيد والتجاويف وهو سبب رئيسى للشيب المبكر وهو طبعاً يؤدى إلى سقوط الشعر .. ألا ترى معى أن الفلاحين والعمال البسطاء قليلاً بل نادراً ما يصابوا بأمراض القلب والضغط .. إن هؤلاء البسطاء لا يشغلون تفكيرهم بالأمور المعقدة .. ان الحياة عندهم سهلة والتوتر غير وارد ..

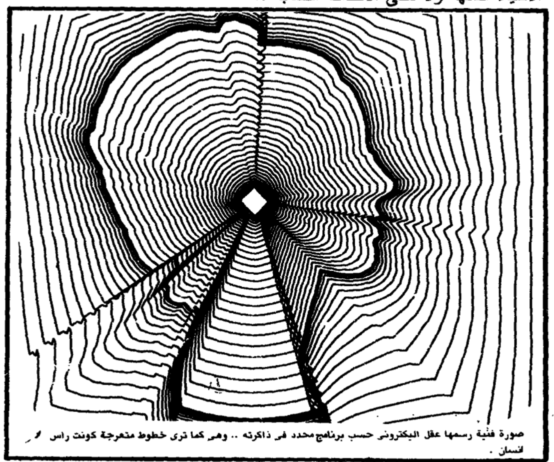
تذكر يا عزيزى أن الكرة فى يديك .. تذكر أن عندك من القوة النفسية الكامنة فيك (والتى لم تستخدمها) ما تستطيع به أن تقاوم القلق .. لا تستسلم للقلق .. إن هذه المقاومة سوف تجنبك العديد من الأمراض كما أسلفت ، فإنه من الحقائق المعروفة أن العقل يستطيع أن يسيطر على الجسم .. تستطيع الإبتسامة أن تحول تقلصات القولون إلى حالة من الإسترخاء والراحة .. يستطيع السرور أن يضفى على جسمك كله نغمة من الإنسجام يكون من أثرها أن تملك قلباً وضغطاً طبيعيين .. لماذا تتجهم ؟ لماذا تعبس ؟ .. حاول أن تفك عن نفسك .. **جرب الاسترخاء .. رفه عن نفسك وتذكر دائماً أنك أنت الفائز حينما تفعل ذلك .**

- **إننى أريدك أن تتخيل موقفاً حدث – مثلاً – لشخص ما لا أريد أن أقول أنه حدث لك أو لى لأنه موقف صعب حقاً ..**

تخيل معى أن رجلاً أراد أن يذهب بسيارته إلى مدينة من المدن عبر الصحراء ولكنه لسوء حظه أخطأ هذا الطريق وتاه فى الصحراء .. لا أحد بجواره .. لا أنس ولا ماء ولا حيوان ولا شجرة .. ماذا حدث ؟ إن ما معه من الماء لا يكفيه أكثر من ١٢ ساعة وهو يذهب يميناً ويساراً وجنوباً وشمالاً .. ولكن لا أحد .. أنه إذن الموت المحقق من العطش .. لقد فكر أولا أنه سوف يخرج ماء الردياتير وهو كمية من الماء سوف تكفيه لمدة ٢٤ ساعة .. ولكن ماذا بعد ؟ .. يا للحسرة .. أنه الموت إذن .. أشهد أن لا إله إلا الله .. أشهد أن محمداً رسول الله .. أنه فى هذه الساعات داخل الصحراء سوف يرى حياته تماماً .. كم كانت تافهة تلك الأشياء التى قلق

عليها .. لقد قلق فى الشهر الماضى أنه ربما لن ينجح في الاختبارات الشخصية التى أجريت له والتى تقدم لها لكى يحصل على وظيفة .. أنه الآن يواجه الموت وهو يتحسر على الأيام الخوالى .. يتحسر على القلق الذى أصابه على أشياء تافهة بجوار هذا الموقف المميت الذى يشهده ..

بالأمس .. انتابه القلق لأن ضيوفاً سوف يأتون إليه وليس فى بيته طعام ..
إنه يريد الآن كوباً من الماء ينقذ حياته .. أتراه لو تم إنقاذه من هذا الموقف المميت .. أتراه يقلق مرة ثانية من أجل أشياء تافهة .. لقد ندم على كل لحظة انتابه فيها القلق وساورته فيها الشكوك .. الأشياء التافهة .. نعم الأشياء التافهة .. ان هذه الأشياء التافهة هى سبب قلق الكثير من الناس وهى سبب المشاكل بينهم .. ألم تقرأ فى الجريدة جرائم قتل قامت على أتفه الأشياء .. ألا تعرف صديقاً لك طلق زوجته لشىء هين يسير .. كلمة جارحة أو هفوة ساعة غضب .. يجب أن نتعلم كيف نتحكم فى جوارحنا أمام هذه الأشياء التافهة .. لا يجب أن نترك التهديد يؤثر فينا .. لا يجب أن نترك الإعابة تؤثر فى نفسيتنا .. نريد أن نصنع نفسية من حديد . لا تؤثر فيها الأشياء التافهة ولا حتى الأحداث الصعبة ..



صورة فنية رسمها عقل اليكترونى حسب برنامج محدد فى ذاكرته .. وهى كما ترى خطوط متعرجة كونت راس لـ انسان .



الباب السابع





● ● لماذا تقلق ؟ أنت تفكر دائما فى ماذا سوف يحدث غداً .. ان لسان حالك يقول قد لا أجد المال الذى أنفق منه غداً .. قد أصاب بمرض السكر أو الضغط غداً .

قد لا أنجح فى الامتحان غداً .. إنك دائم التفكير فى هذا الغد مع أن هذا الغد لم يأت بعد .. الا ترى معى إنه من السخف أن نفكر أكثر من اللازم فى هذا الغد .. أن نجعل الهموم تؤرقنا بسببه .. ان هذا الغد يفسد علينا اليوم .. يفسد علينا الاستمتاع بالحياة التى نحياها اليوم ..

قد تقول لى : أننى يجب أن أعد العدة للغد .. يجب أن أجهز المال الذى أنفق منه حينما أفقد وظيفتى .. يجب أن أقوم بالمشروع الذى يدر على المال حينما أتى إلىَ سن الشيخوخة .

نعم .. يجب أن نعد العدة ولكن بعد أن نعد العدة لا يجب أن نفكر ونحزن .. لا يجب أن تساورنا الهموم .. تعلم ياصديقى أن تعيش فى حدود اليوم .. تذكر أن أفضل غد ياتى من افضل حاضر .. فالطريقة المثلى التى تصنع غداً أفضل هى تلك التى تجعلنى أنشغل بالحاضر وأن أؤديه على خير ما يجب أن يكون ..

أليس الطريق الأمثل لكى أنجح بامتياز غداً هو أن أذاكر جيداً اليوم ..

وأنت يامن تخاف الضغط والسكر غداً لماذا لا تقوم الآن وتجرى حتى تنقص من وزنك وتنشط دورتك الدموية .. إنك لاشك تعرف أن السمنة هى التى تؤدى إلى حدوث الضغط والسكر .. اليس كل ذلك يحدث اليوم .. وأنت يامن يئست من رحمة الله وتظن حتماً انك سوف تدخل النار لأنك ارتكبت الكثير من المعاصى لماذا لا تقوم وتطعم المسكين ؟ لماذا لا تتبرع بالمال للفقراء ؟ لماذا لا تصوم يومى الاثنين والخميس من كل أسبوع ؟ لماذا لا تقوم وتصلى .. إن كل هذه الأعمال الجليلة تحدث اليوم وهى حتماً سوف تمحو الخطايا وسوف تمنع من دخولك النار التى تخاف أن تدخلها فى المستقبل والتى لا يعلم ميعادها إلا الله .. ألا ترى معى كم هـ [illegible] ـيم الدين الإسلامى ؟ إنه ليس فقط يحضنا على العمل بل هو يدعونا أيضاً الى الانهماك فيه واتمامه وانجازه .. وإلاً فما معنى حديث رسول الله ﷺ « **إذا قامت القيامة وفى يد أحدكم فسيلة فليغرسها** » .. ماذا سوف يكون موقف الناس يوم القيامة ؟ ماذا

سوف يكون موقفهم إذا زلزلت الأرض زلزالها وأخرجت أثقالها وقال الإنسان مالها؟.. ماذا سوف يكون شعور الناس يوم يكونوا كالفراش المبثوث .. ومع كل الهلع الذى سوف يصيب الناس فى هذا اليوم يأمرنا رسول الله ﷺ أن نحترم العمل . أن ننهمك فيه .. أن ننجزه .. كفاك تفكيراً فى الغد الذى يخيفك لقد أحدث لك الصداع والتوتر .

كرر معى الآن كلمة « اليوم » ثلاث مرات .. يجب أن يكون موقفك من المستقبل كمن يجهز له فقط ويترك الباقى على الله .. انك القائد الذى جهز المقاتلين باحدث العتاد ورفع من روحهم المعنوية وبعد ذلك وقبله دعا الله سبحانه وتعالى بالنصر ثم توكل على الله « وما النصر إلا من عند الله » لقد ادى ما عليه اليوم أما نتيجة المعركة غداً فهى لا تمثل له قلقاً أو هماً ..

أننى أنصحك وانت تؤدى عملك بأن ترتبه .. فلا ينبغى أن تبدأ يومك بان تضع فى عقلك الهم الناتج عن أنك ينبغى ان تفعل عشرات الأعمال اليوم .. يجب ان تؤدى العمل أثر العمل ..

إن انجاز العمل الأول يتطلب منك الانهماك فيه .. لا تحاول ان تعمل أكثر من عمل فى الوقت الواحد ولكن العمل الواحد فى الوقت الواحد .. هل تستطيع ان تعيش ولو للحظة واحدة فى المستقبل الذى لم يأت ، لا .. هل تستطيع ان تعيش هذه اللحظة فى الماضى الذى ولى ؟ أيضاً لا .. إذاً لماذا لا تعيش اللحظة الحاضرة وهى اللحظة الوحيدة الممكن أن تعيش فيها .. يجب أن تعيش كل يوم على حده .. هذا هو السلاح الأول الذى سوف تواجه به نوبات القلق التى تنتابك ..

اذا صادفتك مشكلة مثيرة للقلق فما عليك إلا أن تفعل حيالها ثلاث خطوات :

الخطوة الأولى : هى ان تتخيل اسوأ ما عساه أن يحدث من جراء هذه المشكلة .. إن هذا الشيء الذى تخاف منه لن يؤدى طبعاً إلى السجن أو الموت .. إذا كان كذلك فيجب أن تنتقل الى الخطوة الثانية .

والخطوة الثانية : هى أن تتقبل اسوأ ما عساه أن يحدث .. هنا سوف تشعر بالراحة التى سوف تمكنك من الانتقال الى الخطوة الثالثة .

والخطوة الثالثة : هى أن تكرس نفسك فى محاولة إنقاذ ما يمكن إنقاذه .

إن أسوأ خصائص القلق هو أنه يشل القدرة على التركيز الذهنى وأنت حينما تقلق يتشتت ذهنك وتفقد القدرة على اتخاذ القرار ولكنك حينما تعد نفسك على مواجهة

اسوأ الاحتمالات ثم ترضى بها فان ذهنك يسعه ان يركز فى صميم المشكلة .. إن الرضى بما حدث سوف يحرر تفكيرك من قيوده ..

ترى ما الذى يحدث اذا أصاب احد الناس مشكلة.انه يحاول أن يتخذ القرار الحاسم والسريع والذى يعتقد إنه يخلصه من هذه المشكلة .. إنه لا يلبث ان يجد أن هذا القرار كان خاطئاً وبدلاً من أنه سوف سيحل المشكلة سيعقدها ..

أراك لا صاحب لك .. اننى لست أعنى انك لا تملك أصدقاء على الإطلاق ولكن الذى أعنيه انه ليس بين أصدقاءك من تثق فيه ثقة كبيرة تجعلك تتحدث إليه بمشاكل حياتك .. صدقنى .. هذه هى كل المشكلة .. المشكلة صارت اليوم ان احدنا لا يملك من يتحدث اليه بهواجس نفسه ولذا احتجنا إلى الأطباء النفسنيين وإلى المحللين النفسنيين .. ترى ماذا يفعل المحلل النفسى ؟! إنه يجعلك تتكلم .. كم من راحة تأتى إليك من جراء حديثك عن مشاكلك . إنك تخرج الهم الجاثم على صدرك .

لماذا إذن لا تبحث عن هذا الصديق ؟ إن المواصفات المطلوبة فى هذا الصديق هى الأمانة وحسن الاستماع إليك .. إنه حتى لو لم يعطك الحل لمشكلتك فإن مجرد الحديث معه سوف يفك من توترك .

إننى أنصح الزوجة بالا تجلس تلوم زوجها .. لا تجلس تتخيل عيوبه فقط .. تذكرى ايتها الزوجة مزايا زوجك بجوار عيوبه فلسوف تندهشين .. سوف تجدين أن عيبوبه أقل بكثير من مزاياه ..

لماذا لا تقوين صلاتك بجيرانك ؟ تذكرى قول رسولنا الكريم ﷺ :

« ومازال جبريل يوصينى بالجار حتى ظننت انه سيورثه »

تذكرى قوله ﷺ « من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم جاره » .. لماذا تتركين نفسك للوحدة .. إن الانسان اجتماعى بطبعه فإذا حُرم هذه (الاجتماعية) صار انساناً تعيساً .

الشيء الثانى الذى لاحظته أن الناس حينما يريدون أن يحللوا أى مشكلة فإنهم يجلبون الحقائق التى توافق هواهم .. إن أهم ما فى الموضوع هو أن تحاول ان تحصل على الحقائق المجردة .. لا تحاول أن تنزعج من آراء الآخرين لمجرد أن هذه الآراء ضد رغباتك .. فمن يدرى لعل هذه الأراء تفيدك فى حل مشكلتك .. إن مجرد حصولك على حقائق المشكلة سوف يزيل منك التوتر وسوف يضع عقلك أمام حل المشكلة .

لماذا لا تحاول أن تكتب أبعاد مشكلتك .. إن كتابة الاسباب التى من أجلها تقلق سوف تجرك بعد ذلك إلى الحلول التى بها تخرج من هذه المشكلة .. إن الحقائق التى وصلت اليها [أقصد حقائق مشكلتك تحتاج بعد ذلك إلى تحليل] وأفضل طريقة للتحليل هى التحليل الكتابى .. أن الذهن مشتت والأفكار مشوشة ولن تفيدنى أى طريقة أفضل من طريقة الكتابة ..

ومادمنا نذكر المشاكل وما دمنا نذكر طريقة الكتابة وطريقة التحليل لحل هذه المشاكل فاننى أحب أن أهدى إليك الطريقة التالية لكى تتخلص بها من معظم القلق الناشىء من الدوران حول المشكلة .. إليك ياصاحب المصنع والشركة والمزرعة .. يامن تملك العديد من المشاكل .. إليك هذه الطريقة ..

. اول سؤال تسأله لنفسك ما هى المشاكل التى تواجهك ؟

لا يجب أن تدور حولها .. حددها بدقة .. ثانى سؤال توجهه لنفسك هو .. ما مرجع هذه المشكلة .. لماذا تكونت ؟ إن الكثيرين من الناس يتعاملون مع المشاكل كما هى .. كل ما يهمهم هو حلها دون الوقوف على أصل هذه المشكلة .. إن الوقوف على أصل المشكلة يساعدنا أولاً على حلها وهو يعمل على عدم تكوينها مرة أخرى أو مشكلة مشابهة فى المستقبل .

إن الفرد المتمرس على معرفة اصل مشاكله سوف يأتى إليه يوم دون أن تحدث له أى مشكلة أو القليل جداً من المشاكل ..

كلنا يعرف فى مجال الطب البشرى .. ان الوقاية خير من العلاج .. أيضاً مع المشاكل النفسية .. الوقوف على أسباب المشاكل طريقة للوقاية منها ..

السؤال الثالث الذى يجب أن توجهه إلى نفسك بعد ذلك هو ماهى الحلول التى تفترضها **لحل هذه المشكلة** ..

أرجوك أكتب هذه الحلول ولا تدع الوساوس تساورك بين كل حل وحل.ان هذا التدوين سوف يساعدك على اختيار أفضل الحلول لهذه المشكلة وهو السؤال الرابع الذى توجهه إلى نفسك .. ما هو افضل الحلول ؟ إنك .. إن لم تكتب هذه الحلول فمن المحتمل ان تحوم حولك الوساوس فى حلقات مفرغة ولا تستقر على حل وقد تصاب بالاعياء دون الوصول الى الحل المناسب .. **ولكن كتابة جميع هذه الحلول ودراستها دراسة علمية خالية من القلق سوف يساعدك كثيراً إلى الوصول إلى أفضل هذه الحلول ..**

يجب أن نترك الغضب .. أن نترك العصبية .. أن نترك الأصوات العالية ..إن كل هذه الأشياء تحول حياتنا إلى كرب فى كرب .

ومن العجيب أن الغضب دائماً يكون من أجل اشياء هينة يسيره يمكن إصلاحها .. ألا تسمع معى حديث رسول الله ﷺ وهو يقول « لا تغضب » مرة ثانية « لا تغضب » كلمتان اثنتان تدل على مدى الحكمة الواسعة والهدى الشامل .. وكنت وأنا اكشف على الناس فى الماضى اقول لهم :

لا تحاول أن تكون عصبياً .. فيرد على الناس : وكيف نفعل ذلك ؟ أقصد أنهم يريدون أن يفهمونى إستحالة ذلك .. الآن نحن نستمع لحديث رسول الله ﷺ « لا تغضب » فيعرفنا الحديث أنه فى أيدينا ذلك .. فى النفس البشرية قوة قوية ومقدرة تحكم هائلة ولكنك لا تحاول أن تستخدمها وتقول لى .

وكيف أمنع الغضب ؟

وأنه لمن العجيب حقاً أن ترى رجلاً ضخماً يستطيع أن يهز الجدار بكلتا يديه .. ثم ترى هذا الرجل وقد بدأ ينهزم امام أتفه الأشياء .. أمام الكدر الذى يأتى إلى مزاجه ..

ألا ترون معى كم هو عظيم ديننا الإسلامى .. حيث علمنا رسولنا ﷺ أن **ليس القوى بالصرعة ولكن القوى الذى يملك نفسه عند الغضب ..**

أعرف أن المخاوف تمتلكك ولكن دعنى أتحدث اليك .. إنك تخاف أن تركب هذا السلم الكهربائى .. تخاف أن تركب المصعد فربما أنقطع التيار الكهربائى وبقيت داخله بمفردك تطلب النجاة .. لقد نزلت إلى الشارع وتخشى أنك لم تغلق أنبوبة البوتاجاز جيداً .. فربما انطلق الغاز وأشعل حريقا داخل الشقة .

إنك تخاف أن تنزل الماء فى البحر أو حتى داخل حمام السباحة مع أنك تعرف السباحة جيداً . **إنك تخاف أن تكون هذه الكحة** التى تعانى منها سببها سرطان الرئة .. أيضاً أنت خائف ان يكون الصداع الذى تعانيه سببه سرطان المخ ..

تعالى معى ننظر إلى هذه المخاوف ..

هل حقائق الحياة العادية تؤيدها ؟! ..

كم فرد تعرفه انزلق من على السلم الكهربائى ؟! كم فرداتعطل به المصعد بسبب التيار الكهربائى ؟! كم مرة سمعت أن أنبوبة بوتاجاز غير مغلقة كانت سبباً فى إحداث حريق ؟

إننى اعرف أن الحوادث تحدث ولكنها تحدث بمعدل أقل بكثير من نوبات المخاوف التى تنتابك .. عليك أن تتذكر دائماً هذه النسبة .. نسبة خوفك من شيء ونسبة حدوثه .. إنك سوف تتيقن أن خوفك لم يكن هناك ما يبرره ..

كم فرد يعانى من الكحة .. إنهم آلاف .. بل عددهم قد يصل إلى مليون .. لاشك أنك تعرف أن للحكة أسباباً عديده .. هناك البرد العادى داخل الصدر .. هناك التهاب الشعب الهوائية .. هناك الحساسية فى الشعب الهوائية .. هناك .. هناك .. هناك .. أخيراً سرطان الرئة .. كم فرد من هؤلاء الذين يكحون يعانى من هذا المرض الأخير .. لاشك أنها نسبة ضئيلة .. ومع ضآلة النسبة فأنت لم تخف إلاّ منها .. ألا ترى معى أن ذلك عجيب .. هناك عشرات الأسباب للصداع .. هناك البرد .. هناك التهاب الأنف .. هناك التهاب الجيوب الأنفية .. هناك الإجهاد العادى .. هناك التوتر .. هناك ... هناك .. ومع ذلك فأنت لم تختر إلاّ سرطان المخ .. لم تختر إلاّ النادر ..

أعرف اماً كانت تخاف على طفلها من جميع الأمراض التى يتحصن ضدها الأطفال .. ورغم انها كانت تعطى الطفل كل الجرعات .. الأولية والمنشطة لجميع هذه الأمراض إلاّ أن خيالها دائماً أبى إلاّ أن يرى طفلها اما مصاباً بالحصبة أو الغدة النكفية أو شلل الأطفال .. إن هذه الأم نست أو تناست أن برامج تطعيم الأطفال ضد الأمراض فى عصرنا الحاضر قد قللت جداً من الاصابة بها ..

نفس هذه الأم تخاف على إبنها من الأدوية .. إنها لا تريد أن تعطيه الأسبرين لأنها سمعت يوماً ان هناك حالات نادرة جداً من الفشل الكلوى نتجت من أخذ الاسبرين .. إن مثل هذه الأم خليقة بان تترك إبنها بدون علاج وخليقة أن تعرضه للخطر الحقيقى الناتج عن ترك المرض دون علاج ..

هل رأيت ؟ هل رأيت ياعزيزى كم يجب أن نكون حويطين ونحن نتحدث أو نكتب عن الأمراض للأفراد الغير متخصصين فى الطب .. إن الاطباء لن يوهموا وهم يقرأون الأمراض المختلفة وفى مراحلها المختلفة ولكن الناس – اذا لم يقرأوا ما يكتب بامعان وتدبر واذا لم يكن هذا المكتوب مكتوب ايضاً بطريقة سليمة .

أقول ان هؤلاء الناس سوف ينتابهم القلق الشديد ..

ولذلك عُرف فى المجتمع بعض الأفراد الذين نطلق عليهم أنصاف أطباء .. إنهم ليسوا أطباء وليسوا جمهوراً عادياً .. إنهم يعرفون من المرض النصف وهنا

مكمن الخطورة ∴ صدقني .. إما أن تعرف المرض كاملاً واما لا تعرفه مطلقاً ففي الحالتين جميعاً لن يصيبك القلق ، افتح معي النشرة الداخلية الموجودة داخل أي علبة دواء .. ماذا سوف تجد ؟ سوف تجد عبارة هي « للأطباء فقط » .. المقصود بهذه العبارة أن هذه النشرة تحوى من شرح للدواء سوف يفهمه كاملاً الطبيب وسوف تفهمه أنت ناقصاً ولذلك سوف تقلق ومن أي كلمة تجدها في هذه النشرة ..

أترى ذهنك الآن جاهز لتتلقى عنى أعظم الدروس التي تستطيع ان تقاوم بها القلق .. إن كان ذهنك جاهزاً فاقرأ الصفحات التالية وإذا لم يكن فأترك الكتاب الآن واختر ساعة يكون فيها ذهنك جاهزاً تماماً لهذه المهمة ..

إن المشكلة الكبرى التي بنا جميعاً هي أننا لا نقدر قيمة الأشياء .. وبالتالي فنحن نقلق أو أن شئت دقة فقل نغضب من أجل أشياء بسيطة .. يجب أن نجعل حداً أقصى للقلق أو للغضب كما قلت .. كم من الناس يقلقون لأنه احتمال ألاَ يجدوا تذكرة في الدرجة الأولى في القطار ! كم من الاطباء يقلقون لأن يوم النوبتجية - الذى هو يوم واحد في الأسبوع - سوف يوافق يوم الجمعة وهو يوم العطلة المعتاد ..

يجب أن تقول لنفسك أنه مهما حدث فانت لن تفكر في هذا الموضوع - الضئيل طبعاً - أكثر من حجم هذا الموضوع ..

ان الموضوع لا يستحق .. لقد فكرت فيه كثيراً وكفى تفكيراً وهذا هو الحد الاقصى ..

جرب معى هذا الموضوع لمدة شهر .. كلما عنّ لك القلق على شيء قل لنفسك بعد بحثه كفى .. كفى .. إن الموضوع لا يستحق ..

ترى هل في استطاعتنا أن ننسى أحزاننا .. آلامنا .. حاول أن تجيب على هذا السؤال ؟ بالقطع فإن إجابتك مثل إجابتي وهي ان الله سبحانه وتعالى كما خلق فينا نعمة الوعى والتذكر خلق عندنا ايضاً نعمة النسيان .. ولكن لست أدرى لماذا بعض الناس ينسى آلامهم بسهولة وهناك اشخاص آخرين يحبون النواح عليها ..

ألم تسمع الدكتور/ إبراهيم ناجي وهو يقول :

فتعلــــم كيـــــف تنسى وتعلــم كيــف تمحـــوا ..

لقد قال إبراهيم ناجي هذا البيت الجميل من قصيدة الأطلال وهو ربما يقصد المجاز والكلمات الشاعرة الحلوة ولكن الشيء الذي غاب عن إبراهيم ناجي أن بيته

هذا هو كلام حقيقى .. نعم .. يجب أن نتعلم كيف ننسى وكيف نمحوا .. إن الله سبحانه وتعالى خلق لك قدرة هائلة جداً على آن تنسى . تماماً مثل القدرات الهائلة التى خلقها الله سبحانه وتعالى فى كل شيء فى جسمنا وفى اعصابنا .. خلق الله لنا كليتين ونحن نستطيع أن نعيش بـ $\frac{١}{٧}$ كلية واحدة .. إن الأمثلة كثيرة ونحن إن حاولنا أن نعد نعمة الله فلن نحصيها ..

هذا هو الطريق الأول الذى أنصحك به إذا ألمت بك المصائب أو الاخطاء الكبيرة .. لا تجلس تتحصر .. لا تقلق من أجل هذا الخطأ أو ذاك أو لا تقلق من جراء هذه المصيبة أو تلك .. إذا اردت أن تكون نموذجياً أكثر فاجلس مع نفسك قليلاً وقل ماهى الأخطاء التى قمت بها فى الماضى حتى حدثت هذه المصيبة حتى تستفيد منها فى المستقبل ثم بعد ذلك انسى .. انسى تماماً ما حدث .. أنك لن تفعل أى شيء ولن تستطيع أن تفعل أى شيء .. لقد حدث ما حدث والحمد لله .

عرفت عشرات الأفراد الذين كانوا ضحية لشركات توظيف الأموال .. لقد وضعوا فيها مبالغ كبيرة من الأموال التى جمعوها من الغربة أو من تجارة .. وفجأة ظهرت الصعوبات فى رد هذه الأموال .. حدثت مآسى كثيرة لأناس كثيرين والذين لم تحدث لهم مآسى دخلوا دوامة القلق .. أين تحويشة العمر ؟

من أين سوف أنفق فى المستقبل ؟ لقد أصابتهم كارثة توظيف الأموال بصاعقة نفسية شلت تفكيرهم وصار القلق عندهم عادة ..

القليل جداً من الناس من استعوضوا ربهم فى هذا المال وحدثوا نفسهم وقالوا :

إنها المرة الأخيرة التى سوف نضع أموالنا فى مثل هذه الشركات ..

كم من طلاب يدخلون الإمتحان ثم يسلمون ورقة الإجابة وحينما يعودون إلى منازلهم يتحسرون .. لقد كتبنا الإجابة كذا وكان يجب أن تكون كذا ويبدأ القلق يساورهم ويحطم اعصابهم ولا يدع لهم مجالاً للمذاكرة لامتحان اليوم التالى ..

أعرف بعض الأمهات يجلسن حزينات لعدة ساعات لأن إبنها كسر الصينية التى عليها الأكواب .. لقد وقعت الصينية وتكسرت الأكواب .. انظرى هل تستطيعين أن تجمعى جزئيات الزجاج مرة ثانية ؟ مستحيل .. إذن لماذا لا تسلمين بالأمر الواقع وتنسين الموضوع ..

ان هذه الأمهات تنهر ابناءهن لأنه كسر الأكواب .. مع أن الطفل صغير وهو اما لم يدرك أو ادرك ولكننا نعرف أن الأطفال اخطاءهم كثيرة فهم ليسوا فى درجة الوعى الذى عليه الكبار .. من اترف ما قرأت فى مجال تربية الأطفال أننا لا يجب أن ننهر اطفالنا اذاا كسروا الأكواب أو الفناجين أو الصحون بل لا يجب حتى ان نلومهم .. نعم ياسيدتي .. هذه هى الأراء الحديثة فى التربية .. يجب أن تعطى لطفلك الثقة فى نفسه .. مثلاً تقولين له « فى المرة القادمة فاننى واثقة انك ياهانى لن تكسر الاطباق لأنك سوف تنتبه اكثر » ..

أنك تستطيعين أن تعصرى البرتقال ولكن هل تستطيعين ان تعصرى « عصير البرتقال » .. مستحيل .. إنه معصور فعلاً .. وهذا هو كل ما أطلبه .. ان الشيء الذى حدث لا يمكن أن نتدخل لنغيره .. لا يمكن أن نعود إلى الإمتحان مرة ثانية لنغير من إجابتنا .. لا يمكن أن نجمع جزئيات الزجاج حتى نعيدها الى اكواب مرة ثانية .. **لا يجب ان نقلق على ما فات وهذا يحدث بإن ننساه .. نتذكر منه فقط الدرس الذى ينفعنا فى المستقبل حتى لا نخطأ مرة اخرى .**

ماذا يدور فى ذهنك ؟ هل الأفكار التى تفكر فيها افكار بيضاء أم سوداء ؟ إنها بالقطع أفكار سوداء .. أفكار سخيفة .. أفكار مزعجة ..

أننى لم أقابل فى حياتى انساناً قلقاً إلاً ووجدت أن جميع الأفكار التى فى رأسه أفكار كاحلة .. إننا نعتقد أن هذه الأفكار لا تضرنا فى نفسيتنا وفى أجسامنا .. لا . أننا يجب أن نعرف وأن نتأكد أن للعقل تأثير أى تأثير على نفسيتنا وعلى أجسامنا لماذا لا تحاول معى أن تغير ما بعقلك من أفكار سوداء ؟ لماذا لا تغير الأسود بالأبيض .. الجميل مكان القبيح .. الأفكار السعيدة مكان الأفكار الشقية ..

جرب معى وابتسم للناس وأنت فى محنة .. ان هذه الابتسامة سوف تزيل أو حتى تخفف عنك هذه المحنة .. الكثيرين من مرضى القلق تعتارهم أفكار بإننا اشقياء فى هذه الدنيا ..

ردد معى قول الشاعر :

أيهذا الشاكى ومابك داءٌ

كن جميلاً ترى الوجود جميلا ..

تخيل أنك سعيد .. إذا أنتابتك الأحلام المزعجة وأيقظتك من النوم .. فقم قليلاً .. ثم نم ولكن قبل أن تنام تخيل أنك وسط حديقة خضراء يانعة .. بها الفل .. بها الرياحين . أفعل ذلك كل يوم .. درب نفسك على السعادة ..

أعرف انك تتعجب من كلامى هذا .. ولكن جرب .. جرب أن تكون سعيداً وخصوصاً فى أوقات الضنك والشقاء .. الكثير من العظماء جاءتهم المحن وقابلوها بالابتسام والعمل .. بل أكاد أعتقد أن هذه المواجهة للمحن هى السر الكبير وراء عظمتهم .. إننى اعتقد ان الفرق بين الرجل العبقرى والرجل العادى .. أن الأول لا يستسلم لمحنة بل يواجهها بالابتسام بينما الثانى يدخل دوامة العبوث والاكتئاب والقلق وقد تسألنى كيف أنقل نفسى من الأفكار السوداء إلى الأفكار البيضاء ؟! كيف أنقل نفسى من حالة الشقاء الى حالة السعادة ؟ .

هنا ينبغى أن نقف سوياً لحظة عند كلمة الايحاء .. الايحاء سلاحك فى ذلك .. فاذا أوحيت الى نفسك انك سعيد كنت سعيداً واذا أوحيت الى نفسك انك آمن كنت آمناً ..

قديماً وأنا طالب فى المدرسة الثانوية كنا نقف فى معمل الكيمياء وكان استاذ الكيمياء يريد أن يرينا التفاعل أو الفوارن الناتج من تفاعل مادة مع مادة ورأيناها جميعاً وأعجبنا بها ولكن طالباً واحداً كان يقف بعيداً وقال : أننى لم أر شيئاً وكان الفوران قد انتهى .. فوقف المدرس حائراً أمامه حيث أن زمن الحصة قد انتهى فقلت له مازحاً : تخيل انك رأيتها عندئذ تكون قد رأيتها .. ضحك الأستاذ والطلبة ..

لن أنسى ايضاً وأنا طالب فى الثالثة من كلية الطب .. كنا جميعاً نجلس فى مدرج المحاضرات نستمع الى الدكتور فاطمة عابدين استاذة علم الأمراض تتحدث إلينا عن هذا العلم فى بداية العام الدراسى .. كانت تقول ان الكثيرين من الطلبة لا يحبون علم الأمراض وهذا هو السر فى عدم تقبلهم له .. وعدم فهمهم له وتأخرهم فيه .. وكانت تقول : تخيلوا أنكم تحبون هذا العلم ..

ان جميع من فعل ذلك تفوق فى علم الأمراض .. ان للايحاء قوة هائلة علينا وعلى افكارنا وعلى عقولنا وعلى نفسيتنا .. أنظر الى التنويم المغناطيسى .. ما هو الا إيحاء فى إيحاء ..

أن كلامى عن هذا الايحاء كلام لازم حتى أوضح لك ان فى استطاعتك وفى استطاعة أى فرد أن يعتبر نفسه سعيداً اذا هو أراد ذلك .. لم يخطىء الشاعر الذى قال « كن جميلاً ترى الوجود جميلاً » ..

اجعل دائماً الافكار الموجودة فى عقلك أفكاراً جميلة .. أفكاراً سعيده ..

لا تقل أن الأحداث التى مرت بك هى التى أدت بك إلى الشقاء ولكن الذى أدى بك إلى الشقاء هو أنك تركت فكرك وذهنك يسيران تجاه هذه الأحداث اتجاهاً شقياً ولو أنك اتجهت بهما اتجاهاً سعيداً لكنت سعيداً ..

انك تعتقد ان الأحداث الخارجية هى التى تجلب لك السعادة .. لقد ورثت مليون جنيه يا لسعادتك .. لقد عاد إليك من الخارج أعز أصدقائك أى سعادة تملؤك .. لقد اجتزت الامتحان النهائى .. ياللفرحة .. لا يا عزيزى ان نفسك فى جميع هذه الحالات هى التى كانت مهيأة للفرح أى أن الفرح لم يأت بذاته بوصول المليون جنيه أو الصديق أو الامتحان .. لقد وصلت جميعها إلى نفس تريد أن تكون سعيدة .. مستعدة لأن تكون سعيدة .. أن السعداء الحقيقيون فى رأيى هم هؤلاء الذين يريدون أن يكونوا سعداء .

ضع على فمك البسمة لزوجتك ولأولادك وتعود ذلك .. ابتسم لكل الناس .. لا تقابل فرداً والا ابتسم له .. سلم عليه .. غير من هذا الاكتئاب الذى يعلو وجهك .. ان تعودك على أعمال السعادة لا شك سوف يجعلك تتخذ موقفاً سعيداً من الأشياء .. ترى دائما اللون الابيض الموجود فى كل شىء .. ومما يلفت النظر أنك تسأل الرجل من هؤلاء :

كيف حالك ؟ فيجيب عليك :

« كويس » .. هذا هو كلامه ولكنك تنظر إلى وجهه فإذا به وجه عابس كئيب وجميع أحاسيسه وأفعاله تدلان على أنه ناقم على حاله .. أنه ناقم على أن أولاده لم يعودوا يسألوا عنه .. لقد انشغل كلّ منهم مع زوجته وأولاده .. انه ناقمٌ على أنه أصبح على المعاش أين الهيبة التى كان يمتلكها وهو جالس مديراً للموظفين ؟ .

أن الذى ينقص هذا الرجل هو أن ينسى الكآبة أو ان شئت دقة فقل ينسى النقمة .. يجب أن يوجه قلبه إلى حب أولاد أولاده .. يجب أن يوجه قلبه إلى حب الفقراء والمساكين وأن يشترك فى الأعمال الخيرية ويرفع على وجهه الابتسامة مرة ثانية .

إننى أعرف أنك سوف تلاقى بعض الجهد حينما تريد أن تنفذ كلامى ولكن هذا الجهد سوف يكون فقط فى البداية .. سوف تجد بعض الصعوبات وأنت تريد أن تضع الابتسامة على وجهك بعد سنوات من الوجه العبوس .. **سوف تجد بعض الجهد فى ان تشعر بالسعادة على الرغم منك .. ولكن ما هى إلا أشهر تمضى حتى تجد السعادة دائماً بين كفيك ..**

كثرت فى هذه الأيام أشياء غريبة عجيبة .. من هذه الأشياء مثلاً أن الرجل من هؤلاء حينما يتحدث إلى الآخرين فهو يتكلف بعض الشيء .. أنه لا يتحدث بنفس اللهجة التى يتحدث بها مع أولاده وزوجته .. أنه يحاول أن يرسم لنفسه شخصية غير شخصيته .. وأنك أيضاً تلاحظ هذه الظاهرة منتشرة فى مجتمع النساء .. حينما تتحدث المرأة إلى زميلاتها فى التليفون تتحدث بكل الرقة والذوق بينما هى تتحدث بخشونة مع ابنها أو مع زوجها ..

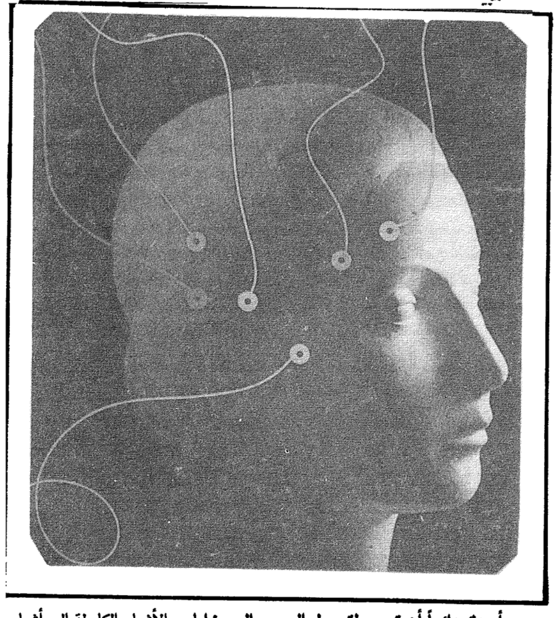
الكثير جداً من الفتيان والفتيات يتكلفون فى حياتهم .. أنظر إلى هذا الشاب فى جميع حركاته وسكناته .. طريقة مشيه .. حتى ملبسه .. انه كله تصنع فى تصنع .. الشاب يتصرف كأنه رجل عجوز محنك والرجل العجوز يتصرف كأنه شاب متهور .. الرجل الذى يملك مالاً وليس كريم يحاول أن يظهر أنه كريم كل الكرم .. لا أحد فى هذه الأيام يريد أن يكون هو هو .. الكل يحاول أن يجعل صوته صوتٌ جاد .. لا أحد يريد أن يبدو عادياً فى تصرفاته .. لماذا التكلف ؟! لماذا التظاهر ؟! لماذا لا نترك أنفسنا على سجيتها ؟! .

اننى انصحك بأن تبدو طبيعياً فى المقابلات الشخصية التى تتقدم إليها لكى تفوز بأحد الوظائف ..

لماذا تحاول أن تخفى صلعك فى باروكة .. ان الصلع ليس عيباً وهو شيء يميزك عن غيرك .. اجعل أكبر همك فى العمل الذى تؤديه هو اتقان هذا العمل .. فالناس سوف يعجبون بك أو لا يعجبون ليس بسبب الصلع من عدمه ولكن العمل من عدمه .. هم يقيموك على قدر مساعدتك المخلصة لهم ..

حاول أن لا تتشبه بأحد .. اترك نفسك على طبيعتها وتأكد أنك تملك من المواهب والافكار والميزات والقدرات النفسية مقداراً هائلاً وهو لا يتشابه مع أحد .. حاول أن تستخدم قواك الذاتية أنت .. أن الله سبحانه وتعالى خلقك مميزاً عن غيرك فلا تحاول أن تتصنع وصدقنى أنه خير لك أن تبدو للناس على طبيعتك من أن تحاول أن تظهر فى ثوب ليس هو ثوبك .. انك بهذا سوف تدخل قلوب الناس .. سوف تدخل القلب بكل عيوبك وليس هذا إلا لأنك « على طبيعتك » .. أن الله سبحانه وتعالى خلق لك صفات جميلة كثيرة حاول أن تظهرها .. إنها صفاتك أنت وهى ليست عندى وليست عند أشهر الناس .. منذ قديم الزمان قال الفليسوف الإغريقى « أرسطو » (اعرف نفسك) .. انه حتماً كان يدرك أن لكل فرد فينا مستودع كبير من الصفات والمواهب والخصائص والأفكار والقدرات .. ترى من سوف يفتح هذا المستودع ؟

إنه أنت .. أنتِ وحدك القادر على عدم التشبه بأحد وأنت وحدك الذى سوف تحاول أن تعرفِ مواطن القوة والخصائص الجميلة فيك فتظهرها **وأنت وحدك من سوف يعرف مواطن الضعف أو الخصائص القبيحة فتحاول أن تتجنبها ما استطعت إلى ذلك سبيلاِ ..**



أريدك دائماً أن تسعى لتحويل العيوب إلى مزايا .. الأشياء الكاحلة إلى أشياء جميلة .. لقد أصابك الضَجر لأن مكتبك غير منظم .. الأوراق متبعثرة هنا وهناك .. لماذا لا تقضى وقتك فى تنظيم الأوراق وتَخصص لكل درج مجموعة من الأوراق والملفات ؟ .

.. **صارحنى الحقيقة** ألم تكن سعيداً فى هذه الساعات التى حولت فيها مكتبك إلى مكتب منظم .. أنك تحول السيىء إلى حسن .. أنك تشكو من انك وحيد .. لقد سكنت فى هذه العمارة ولا أحد يسأل عنك وأنت نفسك لا تسأل عن أحد .. لماذا لا تسأل عن الناس ؟ لماذا لا تكون صداقات جديدة .. جرب .. إنك تخاف أن تزور جارك لأنه قد لا يبادلك الزيارة بنفسها .. جرب .. لا تلق باللوم على الناس انهم لا يزورونك فأنت أيضاً لا تزور أحداً ..

إن الناس فى هذه الأيام غير اجتماعيين بالمرة وهذا يمثل نصف حالة الضيق التى يعانون منها ..

انك تجلس إلى جدك أو إلى أبيك فيحكيان لك أنه لم يكن هناك فى الماضى ما يسمى بالضيق النفسى .. ألم تحاول أن تجد السبب وراء ذلك ؟! لقد انعزل الناس وقفل كل واحد على نفسه بابه .. مكتفياً بعائلته المباشرة .. لم يعد يهتم بشئون جاره أو جار جاره أو أبناء الحارة .. ألا ترى الناس هذه الأيام ! .

قارن بين الاحتفال بالعيد قديماً والآن .. كان الناس يزورون بعضهم البعض .. اليوم عيد فلابد أن أرى أخى أو جارى أو أبى أو أمى أو أختى .. بل كان الناس يسلمون على بعضهم البعض فى نفس الشارع أو الحارة .

ماذا حدث الآن ؟ صار التليفون هو وسيلة الاتصال إن كان هناك إتصال من أصله .. ترى هل يحدث هذا التغير دون إحداث تغير فى نفسية الناس ؟ .

تسألنى ما هو الإصلاح ؟ الاصلاح أن نبدأ بأنفسنا فنكون نحن أول الزائرين وأول المصاحبين للناس ..

انك ـ كما قلت سابقاً ـ تشعر بالوحشة فى هذا البيت الجديد .. فلماذا لا تكون صداقات مع الجيران ؟ ترى هل تبقى هذه الوحشة ؟ .

حاول أن تحول خسائرك إلى مكاسب .. لقد نصحك الطبيب بأن تمكث فى الفراش شهراً كاملاً .. وأنك الآن غاضبٌ لأن الطبيب نصحك بذلك .. تقول « شهرٌ كامل .. ماذا سوف أصنع فى هذا الشهر ؟ » لماذا لا تحضر كتباً ثقافية وتعكف على هذه الكتب قراءة .. ماذا سوف يكون حالك بعد شهر من القراءة ؟ .

الكثيرين من الرجال أمضوا فترة عقوبة السجن فى القراءة والثقافة والتعليم وخرجوا من السجن علماء .. انهم حولوا الخسائر إلى أرباح .. ونسمع أيضاً من حصل على البكالوريوس والماجستير خلف القضبان . إن الإرادة التى خلقها الله فينا إرادة قوية وهى قادرة أن تحول الظلام إلى نور ..

انك ولا شك - تعرف أكثر منى القصص الكثيرة التى استطاع فيها ابطالها أن يحولوا خسائرهم إلى أرباح ..

.. **عرفت قديماً** إحدى هذه القصص .. سيدة صغيرة لم تكمل تعليمها وخرجت من التعليم فى مرحلة « الاعدادية » .. وبعد ان مرت بتجربة مريرة حيث تزوجت رجلاً ظلمها وطلقها .. صممت على أن تكمل تعليمها فاجتازت المراحل الإعدادية والثانوية والجامعة بتقدير امتياز وهى الآن أستاذه كبيرة باحد الجامعات المصرية .. لقد عاصرت قصتها وعاصرت الإرادة فيها ..

الكثير من الشباب يقف عاجزاً أمام عقدة التعليم النصفى أى التعليم حتى الثانوية .. انهم يشعرون أنهم لن ينجحوا فى حياتهم وهم يعتقدون أن النجاح ليس موجوداً الا داخل مدرجات الجامعة وهذا خطأ .. الكثير من حاملى شهادات الثانوية الصناعية أو التجارية أو العامة خرجوا من مصر والآن هم يملكون الثروات الهائلة .. ولا شك كثيرة .. هؤلاء الرجال أو السيدات اللاتى حولن حياتهن إلى شهرة رغم الآلام .. أن **كل هذا الاطناب من أجل أن أقول لك أنه بإمكانك أن تحول الخسائر إلى أرباح ..**

إننى أعرف أنه قد ينتابك اليأس وأنت تكافح من أجل تحويل الخسائر إلى أرباح .. ولكن ألا ترى معى أن مجرد الكفاح لذيذ ؟ إننى أقصد أن محاولتك فى تحويل الخسائر إلى أرباح سوف تبعثك رجلاً عاملاً بعد أن كنت رجلاً خاملاً .. **انها أيضاً سوف تحول الحسرة (التى جلبتها الخسائر) إلى أمل (الذى سوف يأتى بمجرد محاولتك تحويل هذه الخسائر إلى أرباح) .**

انك تشكو أن زوجتك تلومك كثيراً وان أخواتك يوجهون لك اللوم وكذلك يفعل الناس معك .. ان هذا اللوم - ولا شك - يسبب لك ضيقاً وهماً .. أريد أولاً أن أسـر اليك فى أذنيك بعض الكلمات .. إذا وجدت الناس يكثرون اللوم لك فاعلم أن معظم هذا اللوم هو بسبب كثرة ما أنت عليه من ثقافة ونباهة ونجاح ..

أن الشخص الفاشل لا يجد من يلومه .. الكثير من الأعمال المسرحية الناجحة جداً لاقت من النقد ما تجعلنا نظن أنها أعمال رديئة .

ليس المسرحيات فقط بل التاريخ يحدثنا أن مشاهير الرجال لاقوا من النقد والتجريح ما يعد عجيباً غريباً ..

إن غيرة الناس من الناجحين لازالت موجودة وليس كل نقد هو نقدٌ صحيح .. تذكر اذاً أنه اذا استمر شخص فى نقدك نقداً دائماً طالما أن هذا النقد موجه إلى رجل ناجح وأن هذا النجاح هو الذى حدا بهذا الشخص إلى التمتع بذكر أخطاءك ..

أريدك دائماً أن لا تتأثر باللوم الملقى عليك .. تخيل أنْ من يلومك يضحك معك .. أنه يقول ذلك على سبيل المزاح .. نعم أنه قال ما قال وهو فى حالة غضب وغليان وغيرة منك أى أنه لم يكن شخصاً متزناً جاداً محترماً وهو يفعل ذلك .. أى أنه من السهل عليك أن تتخيله يمزح معك أو يقول كلاماً حرى بك ألا تلقى له بالاً .. تجاهل الافتراء الذى يلقى إليك .. تجاهل أيضاً النقد والسباب .. إننى طبعاً أقصد النقد الظالم ولست أقصد النقد البناء بل يجب أن تهتم بالنقد الأخير لأنه المفتاح نحو تغيير شخصيتك وتحويل العيوب إلى مزايا ..

إننى أراك متردداً على فعل هذا العمل .. لماذا ؟ إن هذا العمل عملٌ طيب وهو سوف يعود عليك وعلى الناس بالخير والنفع .. لماذا إذاً تتردد فى عمله .. لا تهتم بلوم اللائم مادمت مقتنعاً بهذا العمل .. لا تجعله يعطلك وينغص عليك فكرك .. اننى أيضاً **أريدك أن تقابل اللوم الظالم بالابتسام لمن وجهه إليك .. إنك بهذا العمل تنهى النقاش الحاد ..**

الخطأ ..

كلمة يخاف منها كل فرد .. ولكن هل يوجد بين الناس من لا يخطىء ! .. كلنا معرضون له ..

تعلم أن تدون أخطائك فى مفكرة خاصة بك .. أنت وحدك أجدر الناس بمعرفة هذه الأخطاء .. كن صريحاً واضحاً ..

لماذا لا تجلس مساء كل يوم تستعرض ما حدث لك خلال هذا اليوم محاولاً استخراج الأخطاء .. دون هذه الأخطاء وسل نفسك كيف تحصن نفسك من الوقوع فيها مرة ثانية ..

جرب بنفسك وستجد أن هذه الأخطاء قد بدأت تقل بمرور الأيام .

انك ياعزيزى ـ فى معظم الأحيان ـ المسئول الأول عن أخطائك فلا تحاول أن تلقى اللوم على أحد .. وحاول أن تدرب نفسك على محاسبة نفسك .. لا تغضب من هؤلاء الذين يلومونك لوماً صحيحاً مفيداً وحاول أن تستفيد من لومهم هذا فى تصحيح أخطاءك .

اننى اعتقد أن لوم الرجل لنفسه ومحاولة تصحيح أخطاءه بنفسه عملية كريمة جداً وهى حتماً سوف تقلل من لوم الآخرين له ..

.. **مرحبا بالنقد النزيه** .. إن من ينقدك نقداً رقيقا لهو فى حقيقة الأمر صديق صدوق لك ..

إنك تشكو كثيرا من الأرق وأعنى به عدم النوم مساءً وأرى أنك مغتم كثيراً لا أقصد أنك تبالغ فى شكواك ولكن كل ما أقصده أنك تهتم بالأرق هذا أكثر من اللازم ..



انك تقول لى : أنك لم تنم منذ ليلتين وكلامك صدق .. حاولت ذلك مساءً وحاولته أيضاً فى الظهيرة ..

ولكن دعنى أتحدث اليك ..

إن الذى حدث معك هو كالآتى : أنك لم تنم فى الليلة الأولى .. مكثت تكابد النوم حتى الساعة الرابعة صباحاً ولكنه استعصى عليك .. فبدأ يأتى إليك القلق .. القلق بأن الصباح قد لاح وان وقت العمل قد اقترب وأنك إن لم تنم سوف تذهب

إلى العمل مكدراً مكدوراً .. أليس كذلك ؟ .. هذا القلق (الذى هو فى رأيى أهم من الأرق نفسه) هو الذى أكمل القصة .. إنك بسببه لم تنم حتى الساعة السابعة صباحاً .. وبعد ذلك ذهبت إلى العمل وعدت فى الساعة الثالثة ظهراً وأعلنت حالة الطوارىء فى البيت .. قلت لزوجتك وأولادك لا أحد يدخل علىّ غرفة النوم .. لا أريد أن أرد على تليفونات .. اننى أريد أن أنام .. اننى لم أنم البارحة .. وضعت نفسك فى توتر من جديد وقلق من جديد .. وماذا كانت النتيجة ؟ النتيجة أنك لم تنم حتى فى الظهيرة ..

وحدث نفس الشىء فى المساء .. أرق يتبعه قلق وكما قلت القلق أهم من الأرق ..

ما الذى يحدث لو أن أحدنا أصابه الأرق مساءً فلم يهتم وقام وتوضأ وصلى ركعتين وقرأ القرآن ثم واصل وقرأ أحد الكتب المحببة اليه .. صدقنى ليس النوم بالأهمية التى تتصورها .. لقد كان نابليون بونابرت لا ينام أكثر من خمس ساعات فى اليوم وتعرفت ذات يوم على رجل عجوز لم يكن ينام الا لحظاتٍ فى حياته ..

إننا نعتقد ان عدم النوم بلوى ما بعدها بلوى .. إننى حقاً اتعجب حينما أرى أن الشاعر العربى قد أصاب الحقيقة حينما قال :

فما أطـال النـوم عمـراً
وما قصر فى الأعمار طول السهر

فلقد توصل بعد ذلك الطب الحديث إلى أن النوم ليس بالأهمية القصوى التى تظنها و أن الذى يضر فى السهر هو القلق وليس عدم النوم فى حد ذاته ..

لماذا لا تصلى ركعتين قبل النوم كل مساء ؟ ان الصلاة تعطيك الطمأنينة اللازمة للنوم .. أكرر هنا اليك حديث الاسترخاء .. الاسترخاء قبل النوم .. قل (فى نفسك) لعضلات الفكين ثم العينين ثم الذراعين ثم الساقين استرخوا ..

تستطيع أن تعالج الأرق بالتعب اللذيذ الذى يأتى بعد الرياضة .. كالجرى .. أو كرة القدم .. أو السباحة أو ركوب الخيل إذا كنت من هواته .. إن هذا التعب لن يترك لك الفرصة لكى تكون متيقظاً ..

لا تعتقد أن الغنى معناه انعدام القلق وأن الفقر معناه القلق .. فى كثير من الحالات نجد أن الفرد كلما زاد دخله كلما زاد إنفاقه كلما زاد أيضاً قلقه .. إننى أعلم أن الفقر مؤلم وأنه يشمل الحرمان والتعب ..

دعنى اذاً اتحدث إليك قليلاً فى المسائل المالية على قلة علمى بها ..

لماذا لا تحتفظ بأجندة تسجل بها الأشياء التى اشتريتها الأسبوع الماضى وسعر كلٍ منها ؟! إن ذلك سوف يجعلك تشعر بالأرض التى تسير عليها .. تقول لى أن المرتب ينتهى فى منتصف الشهر .. يجب أولاً أن تعرف لماذا ينتهى مبكراً .. أفعل ذلك وسوف تندهش حينما تعرف أنك أضعت الكثير من المال فى شراء أشياء تافهة كان يمكن الاستغناء عنها ..

المطلوب إذن أن تتعرف على طريقتك فى صرف المال .. إفعل ذلك لمدة أسبوع أو أسبوعين بعدها سوف تشعر بالآمان النسبى بالنسبة لموضوع المال ..

النصيحة الثانية التى أسديها إليك أن تجعل لبيتك ميزانية .. إنها نصيحة قديمة ولكنى فقط أذكرك بها .. إن الميزانية تمنع القلق برغم كل ما تشعره نحوها من حيث أنها تحدك إلى حد ما .. هنا يجب أن أذكرك بأن تحاول أن تشترى أجود البضائع وبأقل ثمن .. ليس عيباً أن تحاول أن توفر بعض المال ..

النصيحة الثالثة إنه مهما زاد دخلك مع الأيام فلا تسرف فى الإنفاق وسر وراء ما أسميته « الميزانية » .. لا تعتقد أنك بحصولك على الدخل الكبير لم تعد تحتاج إلى النظام فى الإنفاق .. إجعل الشراء بالتقسيط هو آخر ما تفكر فيه .. إن القسط همّ بالليل والنهار .. المشكلة التى فجرت القلق فى الأسر الحديثة اليوم أنها تريد أن تشترى التليفزيون والفيديو والسيارة .. الخ فى يوم واحد .. ومادام هناك الشركات التى تعطى كل هذه الأشياء بالتقسيط فلم لا ؟ . هذا هو الإغراء وهذا هو الفخ .. الرجل يستلم راتبه الشهرى فإذا هو موزع بين الأقساط المختلفة وفاتورة الكهرباء والتليفون .. ماذا تبقى للإنفاق اليومى .. للطعام والملبس ؟! إننى أتعجب حينما أسمع عن شركة تعرض سيارة وتقول لك أنها « بالتقسيط المريح » .. لم يكن التقسيط فى يوم من الأيام مريحاً .. إذا لم يكن لديك المال الكافى لشراء الشىء مرة واحدة فلا تشتريه . إن القلق يأتى إليك مع كل شهر .. أقصد مع كل قسط .. وإذا حدث وكنت قد اشتريت شيئاً بالتقسيط ودفعت بعض الأقساط ثم حدث وتجمع لك بعض المال فلا تتردد فى أن تدفع باقى الأقساط مرة واحدة .. إنك سوف تشعر بالراحة الكبيرة بعد ذلك .. لقد انتهت الأقساط وانتهت معها دفعات القلق .

النصيحة الرابعة هى أن تحاول بقدر المستطاع أن تدخر قرشاً للزمن ..إن هذا القرش سوف تجده عوناً لك إذا نزلت بك نازلة أو كارثة ..

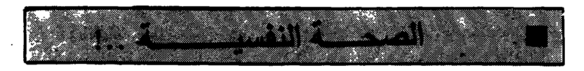
النصيحة الخامسة أن تعلم ابنك كيف يحافظ على ماله .. تستطيع على سبيل المثال أن تشترى له حصالة يضع فيها نقوده فإذا ما احتاج إلى شىء من المال عند الخروج للنزهة .. أخذ ما يحتاج إليه .. اجعله يطمئن بنفسه على ما تبقى من رصيده داخل الحصالة بين آن وآخر ..

أخيراً .. حاول ان تحسن من أحوالك المالية بقدر الإمكان مثلاً بأن تفتح محلاً صغيراً أو عملاً فى المساء أو أو ولكن ماذا لو لم تستطع أن تحسن أوضاعك المالية ؟ ماذا لو لم يكن غير مرتبك البسيط ؟ يجب أن يملؤك الاقتناع والقناعة .. لا تنظر إلى جارك أنه يملك ويملك .. لا تسلم نفسك لفساد المزاج .. تذكر أن الأغنياء لهم أيضاً متاعبهم بل أن الكثير من الأغنياء المرضى على استعداد تام لأن يفقدوا معظم ثروتهم إذا كان فى مقدورهم أن يتخلصوا من مرضهم .. **احمد الله .. اشكره وحاول أن تكيف من فكرك فى تقبل الأمر الواقع .. أن تعيش على راتبك .. أن تكيف مصاريفك على حسب ما يأتى إليك من راتب بسيط .. هل سوف تستفيد شيئاً من الهم ؟!** .



الباب الثامن





•• الصحة النفسية هى أن تكون سعيداً .. هى أن تكون متفائلاً ناجحاً فى عملك ... والمرض النفسى هو العكس ..

والشخصية السليمة هى تلك التى تتكيف مع المجتمع وتجابه ظروف الحياة وتعتمد على نفسها وهى تتسم بالمرونة دائماً ..

وفى العصــر الذى نعيش فيــه .. من الصـعب أن نجد من هو خالياً تمـاماً من الإضطراب النفسى ..

كذلك كثرت الآثار الجسمانية من الاضطرابات النفسية .. فأنت قد تجد من يقول لك أننى لا أشكو من القلق ولكننى أشكو من الصداع أو توتر القولون .. وما الصداع وما توتر القولون إلا تعبير عن القلق الذى يشعر به .. وهذه الأمراض **النفسجسمانية** أصبحت الآن علماً قائماً بذاته ..



والمشكلة هنا أن المرضى لا ينتبهون إلى القلق ودائما يكون همهم هو علاج الآثار الجسمانية مثل الصداع أو توتر القولون أو ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع نسبة الدهون فى الدم .. ولكن لن يتم علاج كل هذه الآثار الجسمانية إلا إذا عولج القلق ..

قد تسألنى وما هى علاقة القلق بالجسم ..

والإجابة بسيطة وهى أن القلق يؤثر على المخ ، والمخ يؤثر على الأعصاب ، والأعصاب تصل إلى الأوعية الدموية الموجودة فى الدماغ فيحدث الصداع .. وهى تصل إلى القولون فينتج عن ذلك إفراز بعض المواد الكيماوية التى تؤثر عليه والأعصاب تصل إلى جميع أجزاء الجسم .. دعنى أحدثك عن أحد هذه الأعراض النفسية الشائعة .. ألا وهو الصداع ..

الصـــداع : ـ

الصداع النفسى ينتج من تراكم الإنفعالات وهو ينتج من تمدد الأوعية الدموية الموجودة بالدماغ كما ينتج من توتر عضلات الدماغ ..

وقد تؤدى العوامل النفسية والإنفعالات إلى انقباض فى بعض شرايين المخ مما يؤدى إلى ان المريض يرى نقط سوداء أو يرى أضواء أمامه أو يشعر بتنميل فى جانب من الجسم .. يتبع ذلك صداع شديد يعرف بالصداع النصفى .. هذا الصداع معروف وقد يصاحبه غثيان وقىء ..

وللأدوية النفسية دور رائع فى إزالة هذه الأنواع من الصداع .

الطفل والأمراض النفسية :

يعتقد البعض أن الطفل بعيد عن الاضطرابات النفسية .. وهذا خطأ .. والطفل مثل الكبير تماماً وهناك بعض الاضطرابات النفسية الشائعة فى الأطفال مثل التهتهة والهروب من المنزل والسلس البولى وانعزال الطفل وكثرة حركته ..

والتهتهة تعد طبيعيـة حتى سن الرابعة أما بعد ذلك فيجب أن تلفت نظر الوالدين وهى تنتج حينما يعزل الطفل عن المجتمع وخاصة إذا كان يغار الطفل من أخيه الأصغر .. وقد تنتج التهتهة من ضعف فى منطقة الكلام بالمخ وهناك أخصائيون فى الكلام وتؤدى تدريباتهم إلى تحسن فى حالة الطفل .. وتؤدى عدم التربية الصحيحة للطفل أحياناً إلى لجوءه إلى الهرب من المنزل إذا توقع اللوم أو العقاب من أحد الوالدين .. هؤلاء الأطفال غالباً ما يعانون من تأخر دراسى واضح ويجب أن يعامل الأطفال معاملة حسنة قائمة على الود والمحبة ..

وسلس البول ينتج عند الأطفال حينما يتبولون مساءً فى الفراش بعد سن الثالثة .. وهو نفسى فى ٩٠ ٪ من الحالات .. وهو ينتج من عدم التكيف مع الأسرة وخاصة إذا كان الطفل يغار من أخيه الأصغر وهناك بعض الأدوية المفيدة لسلس البول مثل البلادونا والتفرانيل .. وأنا انصح الأم أن تسقى ابنها ماءً كثيراً أثناء النهار وهذا يؤدى إلى تجمع الماء فى المثانه مما يؤدى إلى تقوية أعصاب وعضلات المثانة .. مع ملاحظة عدم اعطاء الماء للطفل أثناء الليل .. والحركة الكثيرة طبيعية فى الأطفال ولكنها قد تزيد عن الحد الطبيعى وهو ما يعرف « بكثرة حركة الطفل » .. وهذا الطفل يتميز بأنه لا يكمل عملاً واحداً بل ينتقل من عملٍ إلى آخر ودون أن يكمل العمل الأول .. وهذه الحالة نفسية أيضاً وتنشأ من سوء علاقة الطفل مع الأسرة ويجب أيضاً معاملة الطفل معاملة حسنة كما أن هناك بعض الأدوية المساعدة مثل اللارجتيل ..



أسباب الاضطرابات النفسية متعددة منها مثلاً سوء التربية القائم على القسوة .. للظروف الخارجية التى نواجهها أيضاً دور .. ولكن إلى أى مدى ؟!
المفروض أن الإنسان إذا واجهه ظرف شديد فهو يقلق والمفروض أنه إذا انتهى هذا الظرف يعود طبيعياً .. ولكن يحدث فى بعض الأشخاص أنهم يتأثرون أكثر من اللازم وإذا انتهت المشكلة يظلون متأثرين ..

نجد أيضاً فى العصر الحديث أن المرأة أصبحت متمردة على حياة البيت وتنسى أنها يجب أن تعمل خارج البيت فقط إذا كان هناك الوقت الكافى .. أى أن تطلع المرأة إلى الوظيفة يجب أن يكون إذا كان لديها الوقت الكافى لتنظيم البيت وتربية الأولاد وكذلك الوظيفة ..

لقد أدى هذا الوضع إلى إهمال البيت وإهمال تربية الأولاد وصارت الشغالات ودور الحضانة هى التى تربى الطفل .. هذا الوضع أنتج حالة من عدم الاستقرار لدى الأم والأب والأبناء .. وعدم الإستقرار هذا هو وسط طيب لتولد الأمراض النفسية ..

وعدم الثقة بالنفس .. إننا يجب أن نترك الطفل يعتمد على نفسه .
.. وبذلك يكسب الثقة بالنفس ويستطيع أن يواجه فى حياته المواقف الصعبة ..
ونحن حينما ننقد **الطفل** دائماً يتولد لدية مع مرور الأيام ما يسمى بالشعور بالنقص .. وهذا الشعور بالنقص يؤدى دائماً إننا يجب أن نمتدح الأطفال إذا أحسنوا .. إن لوم الشخص دائماً يجعله شديد الحساسية ولا يتحمل أى نقد له ..

ونحن لا نسمح للأطفال بأن يخطئوا وإذا اخطئوا خطأ صغيراً إعتبرناه كبيراً وعنفناه ... وهذا يؤدى إلى تكوين مايسمى بالشعور بالذنب لدى الطفل .. وهذا الشعور بالذنب يجعله حساساً دائماً وهذا يساعد على تكوين الأمراض النفسية .. وأحياناً أيضاً لا نسمح للشاب بأن يعبر عن ذاته وهذا يؤدى إلى ضعف فى الشخصية وهو يؤدى أيضاً إلى التوتر العصبى ..

وأحياناً أيضاً لا نسمح للطفل بأن يختلط مع الأطفال ويتعامل معهم .. إن هذا يؤدى بالطفل إلى أن يكون منعزلاً ولا تكون له مقدرة اجتماعية .. ان الإنسان إذا عاش منعزلاً صار عرضة للأمراض النفسية .. إن حاجة الإنسان إلى الآخرين هى حاجة ملحة وهى ضرورية للصحة النفسية ..

كذلك فلا ينبغى أن نكتم انفعالاتنا ولا ينبغى أن نعود أطفالنا على ذلك .. إن تراكم الانفعالات داخل النفس تؤدى إلى الأمراض النفسية .

النفس والجسم :

حتى نفهم العلاقة الثنائية بين النفس والجسم علينا أن نفهم ولو بايجاز الجهاز العصبى المركزى ..

يتركب الجهاز العصبى المركزى من المخ والحبل الشوكى والأعصاب التى تخرج منهما فتغذى الجسم كله ..

والمخ يتركب من القشرة الخارجية Cortex والجزء الداخلى .. وفى المخ منطقة هامة تسمى المهاد أو الهيبوثلاموث Hypothalamus .. هذا الجزء هام وهو موجود فى أسفل المخ وعلى اتصال بالغدة النخامية .. وهو يتصل أيضاً بالأعصاب ..

فى هذا الجزء (المهاد) مركز للنوم واليقظة ويتضح هنا مدى العلاقة المتينة بين هذا الجزء والحالة النفسية للإنسان ..

وقشرة المخ تنقسم إلى فصوص وإصابة قشرة المخ بالمرض (نزيف أو جلطة) قد تؤدى إلى الشلل النصفى أو فقدان القدرة على الكلام أو فقدان البصر .. كما قد تؤدى إصابته إلى بعض حالات الصرع .. والحبل الشوكى Spinal cord موجود داخل العمود الفقرى وهو متصل من أعلى بالمخ كما تخرج منه الأعصاب التى تغذى جميع أجزاء الجسم ..

وأعصاب الإنسان أنواع .. فهى إما أن تكون أعصاب حركية وهى تعمل على تحريك العضو أو أعصاب حسية حيث تنقل الإحساسات .. والأعصاب الحسية تكون إما أعصاب تعاطفية Sympathatic أو أعصاب نظير تعاطفية para -sympathatic والأعصاب التعاطفية هى التى تؤدى إلى رعشة اليد وزيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم فى حالة القلق ..

والأعصاب النظير تعاطفيه تنقل إشارات من المخ إلى أجزاء الجسم فتؤدى إلى المغص وبطء فى دقات القلب وهى أشياء نجدها فى حالات الهستيريا . Hysteria

من زرع حصد : -

وتنطبق هذه الجملة الشهيرة على تربية الطفل ونصيبه من الصحة النفسية .. فكلما كانت التربية سليمة كلما كان نصيبه من الصحة النفسية كبيراً والعكس صحيح ..

فمن المهم أن ينشأ الطفل اجتماعياً .. لا يجب أن ينشأ الطفل منعزلاً عن بقية الأطفال الأخرين .. ولا تكفى المدرسة لإيفاء هذا الغرض .. فيجب أن يكون للطفل أصدقاءه المحبوبين لديه .. نعم ينبغى أن يكون هؤلاء الأصدقاء جيدين ولكن لا ينبغى أيضاً أن نفرض على الطفل العزلة ..

كذلك فإن اللين الشديد مع الطفل خطأ والقسوة والعنف مع الطفل خطأ .. إن الحنان مطلوب للأطفال ولكن بالقدر المعقول .. دائماً نحاول أن نبتعد عن العقاب بالعصا واجدى منه العقاب المعنوى كحرمانه من شراء الحلوى مثلا ..



يجب أن نترك الطفل يعتمد على نفسه فى مطعمه وملبسه إذا أمكن ذلك،يجب أن نجيب على أسئلة الطفل ولا نغضب منها . إن اسئلة الطفل تعنى حبه للمعرفة ، يجب أن نشجع الطفل على ذلك .

يجب ألاَّ نغضب من لعب الطّفل الكثير ويجب أن نكون واسعى الصدر .. فالطبيعى أن يلعب الطفل واللعب يكوّن شخصية الطفل ويخرج بها الطاقة الموجودة داخله .. كذلك يجب أن يبكى الطفل وأن يثور .. يجب أن يخرج الإنفعالات الموجودة فى نفسه .. كما لا يجب أن نسرف فى تخويف الطفل .. إننا إذا أصبحنا دائمى الصراخ أمامه وهو يقترب من السيارات نشأ وهو دائم الخوف .. أننا يجب أن نحذره ونرشده فقط ..

وفى العصر الحديث كثرت ظاهرة أن ينشغل الأب بعمله طول اليوم ولا يجد حتى أدنى وقت كى يمضيه مع أبنائه وهذا خطأ كبير .. إن الطفل يشعر بالفراغ والضياع .. وحنان الآباء هام لهم .. إننى اريد منك أيها الأب ساعة .. ساعة تقضيها مع أولادك .. حيث تعيش فى عالمهم ومع لعبهم إن كانوا صغاراً وتسألهم عن دراستهم وصحتهم إن كانوا كباراً .. إياك أيضاً أن تميز بين طفل وطفل أو بين طفلة وطفل .. لا تصنع حساسية لطفل من أخيه .. يجب أن تساوى بين الأولاد فى اللعب .. فى القبل فى الحنان .. فى كل شىء .

إياكم أيضاً من المنازعات الزوجية .. إن لها أثر سىء فى نفسية الطفل .. وإذا كان لابد من المناقشات بين الوالدين فيجب أن يكون ذلك بعيداً عن الأطفال ..

إن حياة الناس فى هذه الأيام تجعلهم قابلين للمرض النفسى .. إنهم يعيشون كالآله .. من البيت إلى الشغل إلى البيت .. لا وقت للترفيه .. إن أوقات تغيير المناظر هى أوقات هامة .. إنها الأوقات التى نستجمع فيها قوانا النفسية كى ننفقها فى العمل .. إن العمل الروتينى الأسبوعى الخالى من الترفيه فى أيام العطلة يولد السأم .. والسأم بيئة مناسبة جداً للأمراض النفسية .. فكما يجب أن نتعلم كيف نقضى أيام العمل يجب أن نتعلم كيف ننفق أيام الأجازة فى الترفيه .. وإذا لم نتعلم ذلك صارت الأجازة أياماً نشعر فيها بالفراغ [illegible] وسط هائل للأمراض النفسية ..

ولا تحاول أن تكتم انفعالاتك .. فإذا أساء إليك أحدهم فيجب أن تناقش هذه الإساءة معه .. إنك سوف تستريح .. ولا تحاول أن تكتم ما يؤلمك .. تحدث به مع صديق تثق فيه .. إن الحديث مع إنسان آخر سوف يزيل التوتر الذى تشعر به وسوف يوضح لك المشكلة بصورة أعمق .. وربما نصحك الصديق بحل جيد لمشكلتك .. وبعض الناس تتعمد كتم الانفعالات لأنها تخاف إن باحت بما تحس به أن تزيد فيه أو أن ينفلت منها الزمام وذلك خطأ .. أن الذمام قد ينفلت إذا تعودت أن تكبت انفعالاتك وتجد نفسك تثور لأقل شىء .. إن الانفعال يتراكم على الانفعال .

... **وهكذا** حتى تجد نفسك تنفجر مرة واحدة أما إذا تعودت على إخراج انفعالاتك ومناقشة ما يضايقك مع الغير فلا انفجار ..

وإنك تلمح أناساً سريعى التأثر والانفعال .. هؤلاء الناس فى الغالب تعودوا على كبت انفعالاتهم ولم يعملوا على التعبير عما يحسون به أو مناقشة ما يجرى بخلدهم .. هؤلاء الناس أيضاً قد يكون لديهم وقت فراغ هائل ولا يعرفون كيف

ينفقونه .. **هؤلاء** أيضاً قد يكونوا يعيشون حياتهم بشكل روتيني فهم من العمل إلى البيت ومن البيت إلى العمل ولا يأخذ فكرهم وجسدهم قسطاً من الترفيه ..

وإنك لتجد الناس فى هذه الأيام منعزلين إلى حد كبير وهذا مما زاد من الحالات النفسية . إن بعدك عن الناس يسبب لك الاضطراب النفسى .. إن اقترابك من الناس يقطع حلقة التفكير الكثير الذى تعانى منه وأنت وحيد .. إن إفضائك بمشاكلك إلى الناس يخفف عنك وطاءة هذه المشاكل ويساعدك على حلها ..

وتجد أيضاً مجموعة من الناس تعتقد خطأ أنه من الممكن ألا يخطىء مطلقاً .. إن رسول الله ﷺ يقول « كل ابن آدم خطأ وخير الخطائين التوابون » .. وهؤلاء الناس لا يرضون عن أنفسهم إلا إذا عاشوا بلا أخطاء مطلقاً وهذا أيضاً خطأ .. إننى أعرف أن أحاول أن لا أخطىء مرة ثانية ولكن أن أعيش دون خطأ مطلقاً فهذا هو المحال .. فهؤلاء الناس قد يقسون على أنفسهم بالمقدار الذى يذهب بهم إلى المرض النفسى ..

ونجد أيضاً مجموعة من الناس كثيرى التردد على العيادات وكثيرى الشكوى من ابسط الشكاوى .. وتجد مجموعة ثانية تقوم كثيراً بعمل فحوصات معملية دون استشارة الطبيب المختص .. اليوم وظائف الكبد .. وغداً وظائف الكلى .. وبعد غد نحلل للسكر .. وهكذا .. أمثال هؤلاء جميعاً يتعرضون بسهولة للمرض النفسى .. وتنتج حالتهم هذه حالة من القلق مستمرة .. إن القليل من الصداع كاف لعمل مجموعة من التحليلات والأشعة !! وكذلك القليل من الحموضة أو ألم المفصل ..

فلنقل لأنفسنا كفانا التردد على العيادات بداع أو بدون داع .. كفانا عمل التحليلات الطبية والاشعات بداع ودون داع .. وتجد أيضاً مجموعة من الناس كثيرة الشجار كثيرة الإنفعالات .. إن الشجار الدائم بين الرجل وزوجته مصدره مثلاً عدم التفاهم بينهما وهو يؤدى إلى القلق النفسى عند الرجل وعند المرأة .. يجب أن يكون هناك تغاضى ونقاش بين الزوج وزوجته وعندما تتفاقم المشاكل يجب اللجوء إلى شخص أمين وقادر على تقريب وجهات النظر





العلاج السلوكى

وهذا نوع من العلاج الذى يستخدم فى علاج الاضطرابات النفسية .. وهو يعتمد على أن المرض النفسى ماهو إلا سلوك غير صحيح .. تعلمه المريض واعتاد عليه .. والعلاج هنا هو أن أغير هذا السلوك وأن اجعل المريض يكتسب سلوكاً صحيحاً خذ مثلاً الاسترخاء كطريقة من طرق العلاج السلوكى .. إن الاسترخاء يساعد الشخص على التخلص من القلق والتوتر .. إننا نقول للمريض استرخ أولاً .. فإذا وصل إلى كمال الاسترخاء .. نقول له تخيل موقفاً يثير قلقك .. وكلما صار قلقا زاد فى الاسترخاء حتى تأتى اللحظة التى يتخيل فيها الموقف ولكن دون توتر أو قلق ..

خذ مثلا الممارسة السالبة كطريقة من طرق العلاج السلوكى .. وفيه نطلب من المريض أن يكرر المسلك المرضى عدة مرات حتى يمل منه ..

العلاج النفسى

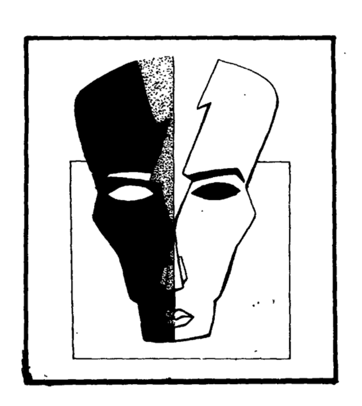
والعلاج النفسى معناه أن يخرج المريض شكواه وانفعالاته واحاسيسه ومشاكله إلى الطبيب .. ويكون ذلك فى صورة جلسات حوار بين المريض والطبيب .. إن حديث المريض عن مشاكله يجعله يخرج الانفعالات المكبوته لديه وهذا يخفف من اثرها على النفس .. وإخراج المريض لمشاكله يجعله يفهمها أكثر .. وفى بعض الأحيان نجد الطبيب يقول للمريض اكتب خطاباً للشخص الذى تحس نحوه بالتوتر .. أن هذه الطرق تخفف من التوتر وكلها تسمى بالتنفيس **Aberation**

والطبيب النفسى هو الذى يقوم بهذا العمل .. فالطبيب لابد أن يفهم مشاكل المريض ولابد أن يشجعه على إخراج المزيد من المشاكل .. ولابد أيضاً للطبيب أن يتأثر بما يسمع من المريض وأن يعيش ظروف المريض معيشة كاملة ..

والطبيب لابد أن يحتفظ بسر المريض .. كل هذه الأشياء تجعل المريض يثق فى الطبيب وتشجعه على إخراج المزيد من الانفعالات .. وفى هذا أكبر العون على شفاء المريض ..

الأحـلام :

والأحلام تساعد المحلل النفسى كثيراً .. ان الأحلام تخبرنا عما هو موجود فى العقل الباطن .. هناك الكثير من الانفعالات تغطس فى العقل الباطن أثناء النهار وهى تنطلق فى الحلم أثناء الليل .. ولكن ينبغى أن يكون المحلل النفسانى فاهما جيداً لطرق تفسير الأحلام وليس هذا بالأمر السهل ..



الباب التاسع

العمل



■ أولاً : المواجهة الإيمانية

■ ■ **ربما تسألنى كيف أنسى ؟ .. كيف أنسى وفاة أبى ؟ كيف أنسى وفاة أمى ؟ كيف أنسى الخسارة الكبيرة التى منيت بها ؟ لقد خسرت كل ما أملك ..**



● **إن المصائب الكبيرة** التى تحل بالإنسان يجب مواجهتها .. بعد المواجهة الإيمانية هناك من الوسائل ما تستطيع بها أن تطردها من خاطرك ..

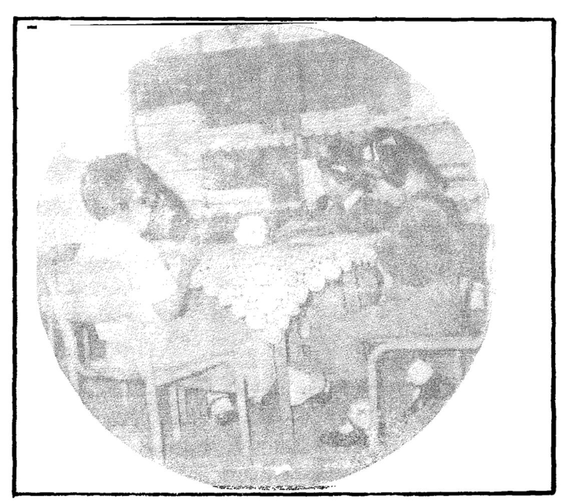
● وأنا اقصد بالمواجهه الإيمانية .. الصبر .. والإيمان بالقضاء خيره وشره .. الثقه فى الله العاطى وغير ذلك من الأشياء التى ربما تعرفها أكثر منى ..

● **تستطيع بعد ذلك** أن تواجه المصائب .. لاتقف مكتوف الأيدى .. والوسيلة السهلة التى تستطيع بها قهر الأحزان والتفكير فيما أصابك هى العمل القائم على الابتكار أو العمل القائم على التفكير أو العمل القائم على الانهماك.. لماذا لا تقوم الآن وتعمد إلى اصلاح الصنابر الموجودة فى بيتك .. ان هذا السرير يحتاج إلى مسمارين .. لماذا لا تحاول أن تدقهما و لماذا لا تحاول أن تعلق هذه الصور الجميلة على الحائط ؟ لماذا لا تقوم بتأليف كتاب صغير توضح فيه للناس عملك ؟ .. إن كل هذه الأشياء تنفق الوقت وهى أيضاً تذيب الهم والحزن .. إن كثيراً من الأطباء النفسيين يقولون لمرضاهم : اذهبوا فى رحلة إلى الخارج حتى تغيروا المناظر .. ومع احترامى للأثر الناتج عن تغيير المناظر فأننى اتساءل .. لماذا لا ينصح الأطباء المرضى بالرحلة إلى الداخل .. وأقصد بالرحلة إلى الداخل .. إلى داخل الشقة .. أن انهماكك فى إصلاح النوافذ المكسورة سوف يجعل أنه لا وقت للتفكير ، إن انجح الناس هم الذين يعملون باستمرار .. هل يستطيع أن يأتى الكدر إلى رجل يعمل خمسة عشر ساعة فى اليوم مثلاً .. كلا .. كلا .. إن العلماء الحقيقيين لا يساورهم الهم .. انهم يصبحون فى الصباح على العمل ويكون العمل آخر ما يتركونه فى المساء .

جرب بنفسك هذه الوسيلة يوماً واحداً وأخبرني عن مدى نجاحها .. هل جاء إليك الفكر في هذا اليوم ؟ .. الاجابه بالقطع معروفة وهي أنه يستحيل أن يجتمع الكدر والعمل القائم على الابتكار أو العمل الذي يجعلك تنهمك ..

ادخل معي إلى داخل مكتبة .. ماذا سوف تجد ؟ سوف تجد هدوءاً وطمأنينة .. لماذا لم تسأل نفسك عن مصدر هذا الهدوء وهذه الطمأنينة ؟ .. أن الناس في المكتبة مشغولون .. فهذا يقرأ .. وهذا يستعير كتاباً وهذا مشغول بكتابة بحثه وهذا يبحث عن مرجع وهكذا ..

عزيزي صاحب العمل .. إذا جاء إليك شاب وكنت طواقاً إلى أن يعمل في مؤسستك فما عليك إلا أن توكل إليه عملاً ما .. دعه يراجع لك عدد العملاء في السنة الماضية مثلا .. دعه يفكر في الطريقة المثلى التي تستطيع بها أن تكسب أكثر .. دعه يسجل عدد العملاء كل شهر ولماذا زاد العملاء في أشهر معينة .. إن هذا العمل الابتكاري سوف يعود عليك بالفائدة الكبرى وسوف يجعل هذا الشاب سعيداً .



إننى لست أخترع طريقة جديدة لإذابة الهم .. بل لقد اعترف بهذه الطريقة علم النفس نفسه .. وإلا فما هو العلاج المهنى Occupational therapy .. إنه هذا النوع من العلاج الذى يقدم العمل كطريق لقهر القلق .

لماذ لا تقوم الآن وتلاعب أطفالك ؟. لماذا لا تحكى لهم الحكايات والأساطير ؟. ها هى الكرة بين أرجلهم .. لماذا لا تقف معهم وتقذف بالكرة معهم ؟. إنك فى هذه اللحظات سوف تترك أفكارك وسوف تصبح هذه الساعات هى أسعد



ساعات حياتك .. لا تدع الفراغ يأتى إليك .. تذكر أن الكدر سوف يأتى إليك معه .. فى وقت الفراغ سوف يأتى إليك التفكير .. سوف تفكر فيما حدث .. فى كل صغيرة صدرت منك ..

وأنت يا ربة البيت .. لماذا لا تفكرين فى اعطاء خادمتك أجازة حينما يشتد بك السأم ، إن الانهماك فى عمل البيت انهماكاً حقيقيا سوف يبعد عنك الأفكار وسوف تجدين فوق ذلك لذة ما بعدها لذة حينما ترتبين البيت حسب هواكِ لأول مرة ..

إن هذه الأزهار يجب أن تكون هنا لا هناك وهذا المقعد ما الذى أحضره هنا ..

إن مشكلة المشاكل هى أننا نترك أنفسنا للفراغ بدون عمل .؟ . هناك من الوقت ما يمكننا من أن نسأل أنفسنا : هل نحن على ما يرام ؟ لا يجب أن ندع لأنفسنا وقتاً للفراغ .. إننا على ما يرام ما شغلنا أنفسنا بالعمل .. ألا ترى معى كم هو عظيم ديننا الإسلامى ؟ **إننا يوم القيامة سوف نسأل عن وقتنا فيما أفنيناه** .. ترى هل **أفنيناه فى العمل المجد المفيد أم تركنا أنفسنا للملذات أو الفراغ** ..



■ ثانياً رتب أوراقك .. وجدد خطواتك ..

● ● لقد كانت ساعة جميلة تلك التى قضيتها معك بالأمس فى مكتبك .. لقد احسنت ضيافتى وأحضرت لى فنجاناً من القهوة .. ولكن لى ملحوظة على مكتبك .. لقد وجدته غارقا بالأوراق المكدسة وأوراق الدعاية والكثير من الملفات .

أتراك تحتاج إلي كل هذه الأوراق ؟.. إنك مشغول اليوم بموضوع أو على الأكثر بموضوعين .. لماذا لا تدخل جميع هذه الأوراق داخل الأدراج أو داخل الدولاب واجعل فقط أمامك على المكتب الأوراق المتعلقة بالموضوع أو بالموضوعين الحاليين .. إن ربكة الأوراق تبعث على السأم والانقباض .. وهى تعطل العمل حينما تجلس تضيع الوقت تبحث عن ورقة هنا وورقة هناك .

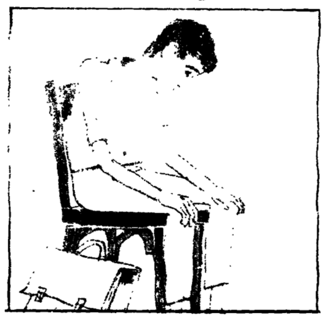
لاحظت أيضاً أنك تقوم بعملك حسبما اتفق .. عرفت هذا من خلال اتصالاتك التليفونية ..

يجب أن تبدأ بالعمل الأهم ثم بالعمل المهم ثم بالأقل أهمية .. اجعل ذلك طريق حياتك أيضاً .. أنا أعرف أنه من الصعب – فى أغلب الأحيان – أن ترتب الأشياء بحسب أهميتها ومن الصعب أيضاً أن تمكث طويلاً عند العمل الأهم فقد لا يتحقق ويحتاج إلي وقت ومحاولات ولكن حاول ذلك بقدر الإمكان : تستطيع مثلاً أن تقول لنفسك أن أهم شيء يجب عمله فى يومى هو أن اتصل بالأستاذ فلان ثم الأقل أهمية هو أن اتصل بالشركة الفلانية .. من الممكن أن تبدأ يومك بأن تتصل بهذا الشخص ثم بهذه الشركة .. لا تذهب إلى عملك وأنت لا تعرف ماهو الذى يجب أن تفعله أولاً وتؤدى عملك حسبما اتفق بحيث يشغل وقتك موضوع بسيط لا أهمية له .. لاحظت أيضاً – وأنا جالس معك فى المكتب أنك تؤجل المشاكل التى تظهر لك فى العمل .. هذا موضوع لم تتخذ فيه قراراً منذ شهور وهذه مشكلة أخرى ظهرت لك اليوم فنحيتها جانباً .

أقول لك لماذا ؟ اتتذكر معى النصيحه القائلة « لا تؤخر عمل اليوم إلى الغد » إجعلها « لا تؤخر مشكلة اليوم إلى الغد » .. إن حل المشاكل المتعلقة بالعمل تزيل الهم .. أعرف موظفين يذهبون بمشاكلهم فى العمل إلى البيت .. إن الخلل الموجود عند هؤلاء هو أنهم لا يحاولوا إزالة المشاكل أولاً بأول .. فاذا كان عندك موضوع عليه مشاكل لماذا لا تحاول الانتهاء منه هو اولاً وتجرى الاتصالات التليفونية الخاصة به وتأخذ الأراء حوله وتنهيه إنهاءً .. حاول دائماً أن تستعين بالغير فى أداء عملك انت بنفسك تستطيع أن تترك لنفسك أهم الأعمال أو تكون أنت المنظم للعمل أو المدير له ولكن يجب أن تجعل احداً يساعدك فى العمل .. يؤدى عنك بعض الاعباء .. لا تجعل كل المشاكل تنصب على رأسك أنت وحدك .. هناك الموظفين الذين يعملون معك ، واجبهم ان يساعدوك على حل المشاكل وأداء بعض ما تؤديه من أعمال .

إننى لا أقول ألقى بالعمل فى يد غيرك ولكن أقول دعه يساعدك .. أنت تؤدى عملك ولكن إذا كانت كمية العمل كبيرة فلا بأس من المساعدة . إذا كان العمل يحتاج إلى حصر فلا بأس من المساعدة .. إذا كان العمل المطلوب يحتاج إلى التقدير فلا بأس من المساعدة .

تريد مثلاً أن تشترى بضاعة لعرضها على الأسواق ولكنك تخشى كساد الكمية أو أن ينتهى تاريخ انتهاءها وهى عندك ، فقد تشترى كمية كبيرة وتفسدالكمية وقد تشترى كمية صغيرة وبذلك لا تحصل على الخصم الذى نعطيه لك الشركة إذا اشتريت كمية معقوله .. لماذا تجلس تفكر بمفردك فى الكمية ؟! استشر معاونيك ..



■ رابعاً : الاختيار الحر .. بعد النصيحة ..!

● ● تخرجت الآن من الكلية أو من المدرسة الثانوية وتسألنى ماذا أعمل ؟ هل أعمل موظفاً أم مدرساً أم ماذا !

دعنى أولاً اظهر دهشتى من سؤالك هذا .. إن العمل كالزواج فكما أنك تتحمس للزواج من فتاة بعينها أريدك أن تتحمس لعمل بعينه .. ماذا ترغب أنت ؟ ما هو العمل الذى تحس فى نفسك ميلاً إليه .. إنك لن تترك هذا العمل وأنا أريدك أن تعيش سعيداً وأنت تعمل ..

إننى هنا فقط سوف أسر لك فى أذنيك بعض النصائح ولكن الإختيار لك دائماً لأنك - كما قلت - سوف تختار العمل الذى يلائم مزاجك ..

أول هذه النصائح أن لا تحاول أن تذهب إلى الأعمال المزدحمة .. فإذا كان معظم الخريجين يحبون أن يعملون مدرسين فلماذا لا تختار أنت مهنة لم يفكر فيها إلا القليلين .. إننى أعرف أن الأعمال المريحة هى الأعمال المزدحمة ولكنى أعرف أيضاً أن الهم يزدحم أيضاً داخل المكاتب التى تحوى على عشرات الموظفين .

والكلام يجرنا إلى اختيار الكلية التى تريد أن تكمل فيها دراستك .. إن هذا الاختيار هام لأنه سوف يجرك إلى الوظيفة التى ترغبها .. فإن كلية الهندسة لا تخرج إلا مهندسين .. أريدك أن تتحرى جيداً قبل الالتحاق بأى كلية متخصصة ولا مانع من أن تسأل النصيحة عند غيرك .. تستطيع أن تقابل مجموعة من الأطباء وتسألهم الرأى فى مهنة الطب ومستقبلها ومتاعبها وهكذا فى باقى المهن .

إنك تفعل ذلك قبل أن تدخل الكلية التى سوف تؤهلك للعمل الذى سوف *تزاوله طيلة حياتك ..*





الباب العاشر



● ● كان العلماء قديماً يعتبرون أن من لديه مشكلة ما أو بعض الاضطرابات النفسية إنسان يفقد الصحة العقلية ..

ولقد اتضح أن ذلك خطأ كبير فلا يوجد هذا الإنسان الذى يعيش حياته دون مشاكل أو حتى بعض الاضطرابات النفسية كالقلق على شىء ما أو الخوف منه .. إن أهم شىء فى الموضوع هو أن تتوافق مع نفسك .. مقدار نظرك إلى نفسك .

الشىء الثانى الهام هو علاقات الإنسان مع الآخرين .. إن العلاقات التى [illegible] على المودة والسعادة والتفاهم هى أساس الصحة العقلية .

إن العصر الذى نحياه هو عصر إحساس الإنسان بنفسه .. لذا كان هذا الإحساس هو القاعدة التى ينبغى عليها تحديد الصحة النفسية .

والطب العقلى يهتم بسلوك الإنسان كما يهتم بألآمة النفسية .

ولقد تطور الطب العقلى عبر الزمان إلى ان وصل اليوم الى مقدار معقول من التقدم بعد أن عرف الانسان تركيب الجهاز العصبى من مخ واعصاب واصبح ينظر إلى الأمراض العقلية على أنها خلل يصيب الأعضاء العصبية او الخلايا العصبية .

ولقد اكد علماء العصر الحالى على أن علاج معظم الأمراض العقلية يكمن فى استعمال مواد كيميائية (عقاقير) .. تستطيع هذه العقاقير ان تعيد للخلايا ما فقدته من وظيفة .



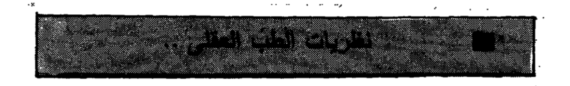
ولقد كان لاختراع التنويم المغناطيسى الفضل الكبير فى تحليل النفس ومحاولة إخراج ما بداخلها من صراع .. ولقد أبان سيجموند فرويد ما للطفولة وما يحدث اثناءهسا من أثر على السلوك فيما بعد ..

ولقد أظهرت الدراسات الحديثة ماللانفعالات من اثر على الشخص منا على صحته العقلية .. وأظهرت كذلك المدرسة الفرنسية ما للايحاء من أثر عظيم على صحتنا العقلية .. كذلك أظهرت دراسات التحليل النفسى ان هناك داخل النفس منطقة لا تشعر بها تسمى منطقة اللاشعور .. فى هذه المنطقة تغوص كل الرغبات التى لا تستطيع نفسيتنا أن تتجاوب معها .. إن هذه الرغبات تقبع فى اللاشعور .. أحياناً تخرج هذه الرغبات أثناء الحلم .

ولقد كان لاكتشاف نظرية (رد الفعل الشرطى) أثر هائل فى فهم الكثير من الظواهر النفسية .. والمثل البسيط الذى أضربه لك حتى تفهم نظرية (رد الفعل الشرطى) هو أنك إذا قدمت طعاماً لكلب فإن لعابه سوف يسيل كأثر طبيعى للتنبيه بالطعام - فاذا صحب تقديم الطعام دق جرس معين فإن مجرد دق الجرس لوحدة بعد ذلك كافٍ لإسالة اللعاب من الكلب ..

هذا المثال السابق أجراه العلامة بافلوف وخرج بنظريته فى (رد الفعل الشرطى) . فاسالة لعاب الكلب هى رد الفعل الشرطى .. ولا ننسى دور تكيف الفرد مع المجتمع ومدى تأثر الفرد فينا بالمجتمع .. حتى إن هناك علم قائم بذاته يسمى علم النفس الاجتماعى وهو ذلك العلم الذى يهتم بالمريض على أساس أنه عضو فى جماعة ويحاول أن يوجد الأسس السليمة التى تؤدى إلى تكيف الفرد مع المجتمع .





● نظرية كرابيلين : -

وأول من انتبه إلى أن الأمراض العقلية لا تختلف كثيراً عن الأمراض العضوية هو العلامة كرابيلين .. كان يتابع مرضاه فى المستشفى ولم يكن يفرق بين هزيان ومريض إنفصام الشخصية مثلاً والحمى التى تأتى من مرض التيفود .. وهو أيضاً أول من فرق بين سببين للأمراض العقلية .. فهناك الأسباب الداخلية **Endogeous** وهى عوامل داخلية تؤثر على المخ عضوياً وهناك الأسباب الخارجية **Exogenous** والتى تأتى من خارج جسم الإنسان ..

نظرية ماير : -

والعلامة ماير هو أول من تمسك بتاريخ الفرد كاساس يمكن به تشكيل حياته العقلية .. وركز على اهمية مزاج الفرد وعاداته وذكرياته وخياله . وفى رأيه أن الفرق بين الإنسان السوى وغير السوى ما هو إلا الفرق فى تكوين العادات وفى طريقة إستجابة الفرد للمؤثرات والضغوط التى تحدث له .. ولذلك فإن هدف الطب العقلى عنده هو دراسة إستجابات الأفراد المتباينة لنفس المؤثر الخارجى .

وإذا قابلت مريضاً نفسياً فما عليك إلا أن تحاول من جديد إكسابه عادات جديدة سليمة وتربية خيال ناضج له .. ومن هنا اهتم العلامة (ماير) بضرورة التربية السليمة للأطفال فى البيت والمدرسة وعمل اللازم نحو إكسابهم عادات جيدة وثقافة جيدة .. وكذلك كان يرى (ماير) ان الاضطرابات العقلية العضوية يجب ان تخضع للأطباء والأطباء فقط ، اما الاضطرابات العقلية التى ترجع إلى عادات سيئة فهى من اختصاص علماء النفس الذين يجب أن يبحثوا عن مزايا الفرد وإستغلالها حتى يمكن أن يسدوا بها جوانب النقص فيه ..

نظرية بافلوف : -

والعلامة بافلوف هو الذى أجرى تجربة الكلب ووجد أن لعابه يسيل بمجرد رؤية الطعام أو أى مثير آخر يكون مصاحباً للطعام وهو صاحب نظرية (الفعل المنعكس الشرطى) ..

وهناك الكثير من المثيرات للإنسان من أصوات وأضواء وإحساس بالحرارة أو بالبرودة وكذلك الإحساسات الداخلية .. وتؤدى هذه المثيرات إلى أفعال منعكسة .. وما حياة الانسان إلا أفعال منعكسة وهذه الأفعال المنعكسة هى التى تمكن الإنسان من التكيف مع البيئة او المجتمع .

نظرية فرويد : -

ويعزو فرويد الحياة العقلية إلى الغرائز الجنسية .. والشخصية عنده تتكون من ثلاث مناطق منطقة لا شعورية وهى منطقة غير منظمة وبدائية وهى دائماً تريد اللذة ومنطقة شعورية اسمها الأنا (The ego) وهى منطقة واقعية تحاول ضبط منطقة اللاشعور وهى حينما تحاول أن تحد من اندفاع هذه المنطقة البدائية الوجدانية إنما تفعل ذلك عن طريقة ما يسمى بالحيل الدفاعية ..

والمنطقة الثالثة من الشخصية عند فرويد هى منطقة الأنا الأعلى (The super ego) وهى منطقة يأخذها الفرد بالتعليم ويخزنها فى نفسه .. مثل الأخلاق الاجتماعية والضمير .. ويتحكم الأنا الأعلى فى منطقة الشعور أو الأنا ويعاملها معاملة حازمة .. والأمراض العقلية عند فرويد تنشأ من الصراع **Conflict** بين منطقة اللاشعور (منطقة الرغبات) ومنطقة الشعور (منطقة الواقع)

هذا الصراع بين الرغبات وبين منطقة الشعور هو ما يولد الأعراض النفسية واضطرابات السلوك ..



ويمكن علاج المرضى عن طريقة تحليل رغبات الفرد بتحليل أحلامه أو حينما يعبر الفرد عن هذه الرغبات لدى المحلل النفسى .

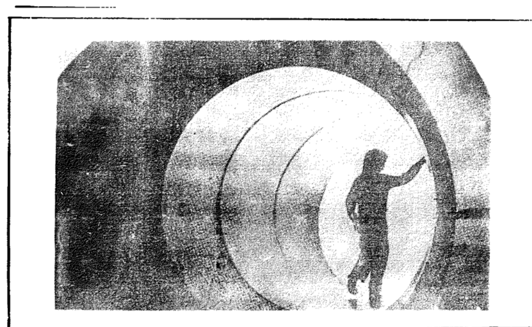
التــوازن : – Equilibrium

يقتبس علماء الصحة العقلية اصطلاح التوازن من علم وظائف الاعضاء .. فمن المعروف فى علم وظائف الأعضاء أن الجسم يحاول دائماً ابداً ان يكون متوازناً .. فدرجة حرارة الجسم مثلاً هى ٣٧° م .. هذه الدرجة تظل متوازنة أى ثابتة مهما كانت هناك حرارة فى الجو او برودة ..

كذلك إذا دخل الجسم ميكروب معين تكاتفت أجهزة الجسم حتى يتم التخلص من هذا الميكروب .. هذا هو التوازن فى علم وظائف الأعضاء ..

نفس الشىء فى علم الصحة العقلية .. إذا كانت هناك حاجة للإنسان Need فإنه يحاول سد هذه الحاجة باى وسيلة حتى يتم توازنه العقلى ..

إذا كانت هناك حاجة إلى الطعام سعى الى الحصول على الطعام،إذا كانت هناك حاجة إلى الشراب سعى للحصول على الماء .. كل هذا من أجل أن يحافظ على توازنه .. إذاً التوازن مع البيئة والمجتمع هى أهم خصائص الإنسان وهى التى تؤدى إلى تكيفه مع هذه البيئة ومع هذا المجتمع .. وإذا فشل الإنسان فى هذا التكيف قلنا أنه انسان غير متوازن .. والطرق التى يتخذها الإنسان لسد حاجاته تنشأ غالباً من البيئة التى يحيا فيها ومن الثقافة التى نشأ عليها ..





انتشار الأمراض العقلية

هناك خلاف كبير بين العلماء على مدى انتشار الأمراض العقلية بين الناس في العصر الحديث .. فهناك من يقول أن هذه الأمراض في ازدياد مستمر وهناك من يقول أن النسبة ثابتة وليس هناك ازدياد في عدد المرضى .. من يقولون بأن نسبة الأمراض العقلية في ازدياد مستمر يعزون ذلك إلى الحضارة الحديثة وتغلب الالة .. بمعنى أن الناس لم يعودوا يعملون فزاد فكرهم وزادت مشاكلهم وزادت بذلك نسبة المرض العقلي ..

من يقولون بأن نسبة الأمراض العقلية ثابتة لا تزيد يرجعون ذلك إلى التقدم الهائل في معرفة أسباب الأمراض العقلية ومعرفة طرق علاجها أو ساعد انتشار الثقافة بين الناس على فهمهم للكثير من أسرار الطب العقلي والنفسي .. فلم تعد الناس تخجل من المرض العقلي والنفسي كما كان سابقاً والأمراض العقلية منتشرة بشكل كبير في دول أوروبا وامريكا .

اما مدى انتشار هذه الامراض في الدول المتخلفة إقتصاديا فليس معروفاً نظراً لعدم وجود إحصائيات كافية على الرغم من وجود الإنطباع القوى بين العلماء على أن هذه الأمراض أقل حدوثاً في الدول المتخلفة اقتصادياً منها من دول أوروبا وأمريكا .

ولقد دلت الدراسات التي آجريت آن حدة المرض العقلي قد قلت في العصور الحديثة عنها في العصور القديمة .. فمرض انفصام الشخصية كان منتشراً بشكل ملحوظ في الماضي بين الرجال والنساء .. لقد كان لنقص التغذية والعدوى بالأمراض الميكروبية الدور الكبير في انتشار الأمراض العقلية في العهد السابق ..

ولقد أوصت لجنة خبراء الصحة العقلية في عام ١٩٥٠ بزيادة عدد اطباء الصحة العقلية في البلد الواحد وكذلك أوصت بزيادة عدد أسرة الحالات العقلية .. كذلك أوصت هذه اللجنة بالإهتمام بالوقاية من الأمراض العقلية وخصوصاً أثناء مرحلة الطفولة وأوصت بضرورة الاهتمام بالصحة العقلية كما نهتم بالصحة الجسمانية .

كذلك أوصت لجنة خبراء الصحة العقلية باعادة تطوير مناهج الطب في كليات الطب حتى يتسنى للأطباء معرفة الطب العقلي كما يعرفون الطب الجسماني وأوصت بانشاء مركز للدراسات العليا في الطب العقلي بكل كلية طب .. واوصت بمكافحة المخدرات مكافحة كاملة شاملة ..



الباب الحادى عشر

صيانة الصحة العقلية

■ صيانة الصحة العقلية

من أكبر الوسائل التى تصون الصحة العقلية للافراد هو الكشف المبكر عن المرض العقلى وإعطاء الدواء له حتى لا تزداد حالته .. ولكن لجنة الصحة العقلية جعلت ان من اهداف صيانة الصحة العقلية بجانب العلاج .. رعاية الأم فى فترة الحمل وكذلك رعاية الاطفال فى سن الرضاعة وسن ما قبل المدرسة وسن دخول المدرسة وهو سن انفصال الابن عن الاسرة ..

ومن أهم وسائل وقاية المجتمع من الأمراض العقلية هو محاولة العناية بالحياة اليومية للمواطن وتحسين ظروف العمل ..

كذلك فاننا ينبغى أن نهتم بصحة الافراد الجسمانية فقديما قالوا (العقل السليم فى الجسم السليم) .. هذا بالاضافة الى أن بعض الامراض يجب مقاومتها كالزهرى والملاريا هذه الامراض تؤثر تأثيراً مباشراً على الجهاز العصبى للإنسان وهى تساعد جداً على ظهور الامراض العقلية ..

ومن وسائل الوقاية من الأمراض العقلية أيضاً العمل على تثقيف الجمهور ثقافة صحية ونفسية .. إن هذا سوف يولد لديهم الرغبة فى العلاج النفسى وبذلك تقل عدد الحالات المرضية العقلية ..





الأسرة والصحة العقلية

إن واجبات الاسرة لا تقتصر فقط على اشباع الطفل من طعام وشراب بل يدخل فيها عملية تثقيفه وتأديبه ..

إنها يجب أن تحاول دائماً إعداده الإعداد اللائق ليعيش فى المجتمع فى سلام ، إن الأسرة تعطى الطفل أولاً بعض الصفات الوراثية مثل الطول واللون والوزن ومعدل نشاط الغدد الى آخره .. إلا أن هذه الصفات الوراثية التى يأخذها الطفل من الأب والأم لا تنتج اضطرابات عقلية فى الغالب الاعم .

وكذلك تعطى الأسرة للطفل اسمه وقد يكون هذا الاسم مهذباً وقد يكون اسماً غير مهذب لذا يجب على الأب والأم أن يتفقا على إعطاء الابن الاسم الجميل والاسم الغير شاذ ..

وكذلك تعطى الأسرة للطفل اللغة التى يتحدث بها والعادات والتقاليد السائدة فى مجتمعه وكل هذا يؤثر على عقلية الطفل تدريجياً .

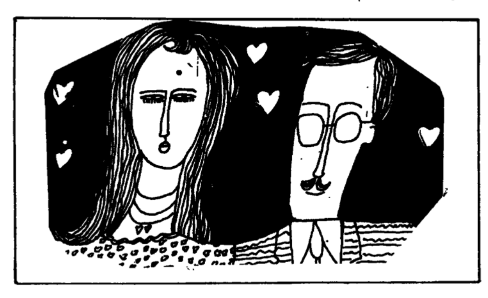


ابتسامة عذبة

ولقد حدث تغير هائل للأسرة فى العصور الحديثة .. فقديماً كانت الأسرة تشمل الأب والأم والأخوات والخالات والعمات والجد والجدة .. أقصد أن حجم العائلة كان كبيراً وكان الطفل يجد الكثيرين ممن يقوموا ولو بدرجة أقل مقام الأب والأم .. أما الآن فلقد ساد عنصر الانفصالية واصبح احلام الشابة اليوم ان تكون بيتها المباشر فقط .. أعنى الزوج والأبناء ثم تغلق عليها بابها ..

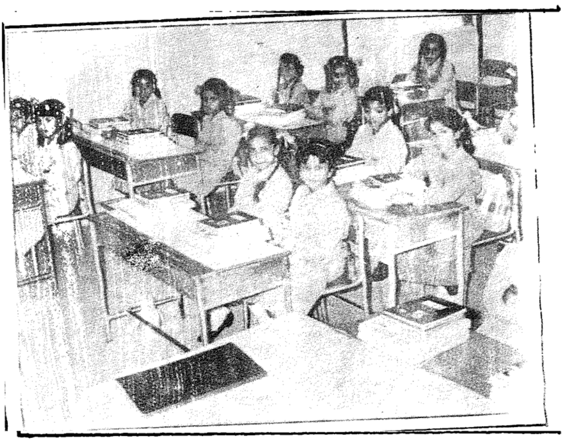
إن هذا أثر بالطبع على عقلية الأطفال بل اثر ايضاً على عقلية الكبار .. بالنسبة للأطفال .. فلقد أصبحت صورة الأب او صورة الأم هي الصورة الوحيدة فى عقليتهم وبالطبع فإنه يصحب ذلك القلق الذى ينشىء عند الأطفال من أنهم قد يفقدون الأب او الأم فى أى لحظة بالموت .. إن عقلهم لا يحوى أى صورة لخال او لعم وبالتالى فإنهم أصبحوا يعرفون ان إعداد الافراد الذين من الممكن الاعتماد عليهم أو اللجوء اليهم قد صار ضئيلاً .. قد صار محدداً فى الأب او الأم فقط او فى احسن الأحوال فى الأخوات أيضاً ..

ولابد أن يتقبل الزوج الزوجة وأن تتقبل الزوجة الزوج كذلك لابد ان يتقبل الزوج أسرة الزوجة والعكس كذلك .. كل ذلك يؤدى إلى النمو العقلى السليم لكل من الزوج والزوجة وبالتالى الابناء .. ويشكل الحمل بشكل عام وانجاب الأبناء مسئوليات جديدة تلقى على عاتق الأب والأم .. إن نمط حياة الأسرة بالكامل يتغير وهنا تظهر أهمية الاعتماد على النفس وخاصة من ناحية الأب .. فالأم تقضى وقتا طويلاً حتى تتمكن من تلبية إحتياجات طفلها .. ونحن جميعاً نحب أبناءنا ولكن المهم أن يظهر هذا الحب فى التعامل معهم ..





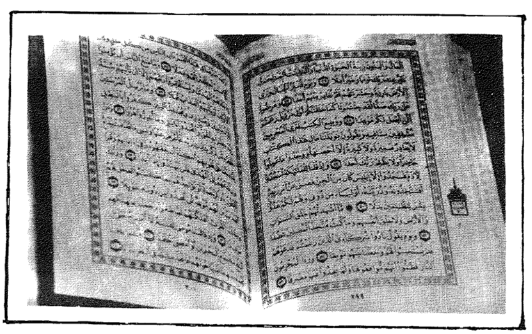
المرحلة الأولى هى مرحلة السنة الأولى والسنة الثانية من حياته ويسمى العلماء هذه المرحلة **المرحلة الفمية** .. وهى المرحلة التى يعتمد فيها الطفل كاملاً على أمه .. ولقد قال بعض العلماء أن هذه هى المرحلة التى تبذر فيها بذور الثقة بالنفس والشعور بالتفاؤل .



المرحلة الثانية هى مرحلة ما بين السنة الثالثة والسنة السادسة من حياة ـفل .. فى هذه المرحلة يستقل الابن عن امه جزئياً وفيها يتعلم المشى وفيها يتصل ـلأشياء الخارجية ولو اتصال بسيط ، إن هذه المرحلة تسمى المرحلة السلبية ـفيها يرفع الطفل راية العصيان .. وكثيراً ما تجد كلمة (لا) تنطلق من فم الطفل ـعبيرا عن هذا العصيان ..

ويقول العلماء إن النزعات العدوانية توجد فى هذه المرحلة والمطلوب من الأب والأم هو توجيه هذه النزعات العدوانية .. بل لقد ذهب فريق من العلماء الى

أن المرضى النفسيين الذين يعانون من النزعات العدوانية ترجع نزعاتهم العدوانية إلى هذه المرحلة الثانية ..



المرحلة الثالثة هى مرحلة المدرسة وهى مرحلة التعامل مع الناس ..

●● **يجب أن نعلم أطفالنا دائماً أن يلجأو الى الله فى حاجاتهم** .. ولابد أن نفهم الاطفال ايضاً أن الله سبحانه وتعالى تسبق رحمته غضبه وأن الله رحيم وأن الله منتقم .. والشىء الذى الاحظه فى الأسرة أن الأسرة تركز فقط على صورة العقاب وينسون صورة الثواب .. إننا فقط نقول للأطفال إن الله سيدخلهم النار إذا كذبوا ولا نقول لهم ان الله سوف يدخلهم الجنة اذا صدقوا ..

وعلى العموم فإن الطفل ينشأ ولا يعرف أن عفو الله يسبق عقابه بل ان كثيرا من الرجال لا يعرفون ذلك .. كل هذه المبادىء الدينية .. اللجوء إلى الله .. الإستعانه بالله .. رحمه الله تسبق عقابه هى مبادىء تدخل النفس فتعطيها الطمأنينة التى لا صحة نفسية او عقلية بدونها ..

وصدق الشاعر إذ قال :
إذا الإيمان ضاع فلا أمان ..
ولا دنيا لمن لم يحيى دينا ..
ومن رضى الحياة بغير دين ..
فقد جعل الفناء لها قريناً ..

الوزن الطبيعى بالكيلو جرام
بالنسبة للطول والسن

الأوزان المثالية للذكور

الطول	العمــــر							
سم	١٦-١٥	١٩-١٧	٢٤-٢٠	٢٩-٢٥	٣٩-٣٠	٤٩-٤٠	٥٩-٥٠	٦٠ ←
١٥٢.٥	٤٤.٥	٥١	٥٥	٥٨	٥٩	٦١	٦٢	٦٠
١٥٥	٤٦	٥٢.٥	٥٧	٥٩	٦١	٦٢	٦٣	٦٢
١٥٧.٥	٤٨.٥	٥٤	٥٨	٦١	٦٢	٦٣.٥	٦٤	٦٣
١٦٠	٥٠.٥	٥٦	٦٠	٦٢.٥	٦٤	٦٥	٦٦	٦٤
١٦٢.٥	٥٣	٥٧.٥	٦٢	٦٤	٦٦	٦٧	٦٧.٥	٦٦
١٦٥	٥٥	٥٩	٦٣	٦٥	٦٧.٥	٦٨	٦٩	٦٨
١٦٧.٥	٥٧.٥	٦١	٦٤	٦٧	٦٩	٧١	٧١	٧٠
١٧٠	٦٠	٦٣	٦٦	٦٨.٥	٧١	٧٣	٧٣	٧٢
١٧٢.٥	٦٢	٦٥	٦٧.٥	٧٠	٧٣	٧٥	٧٥	٧٤
١٧٥	٦٤	٦٧	٦٩	٧٢	٧٥	٧٧	٧٧	٧٦
١٧٧.٥	٦٦	٦٨.٥	٧١	٧٤	٧٧	٧٨	٧٩	٧٨.٥
١٨٠	٦٨	٧٠	٧٣	٧٦	٧٩	٨١	٨١.٥	٨١
١٨٢.٥	٧٠	٧٢.٥	٧٥	٧٨	٨١	٨٣	٨٤	٨٣
١٨٥	٧٢	٧٤	٧٧	٨٠	٨٣	٨٥	٨٦	٨٥
١٨٧.٥	٧٤	٧٦	٧٩	٨٢.٥	٨٥	٨٧	٨٨	٨٧.٥
١٩٠	٧٧	٧٨	٨١	٨٤	٨٧.٥	٨٩	٩٠	٩٠

تحذير : إذا زاد وزنـك عن الـوزن المثـالى بمقـدار ٢٠ ٪ أو أكثـر فأنـت مصـاب بمرض السمنة .

الأوزان المثالية للإناث

الطول	العمـــــر							
سم	١٦-١٥	١٩-١٧	٢٤-٢٠	٢٩-٢٥	٣٩-٣٠	٤٩-٤٠	٥٩-٥٠	٦٠ —
١٤٧,٥	٤٤	٤٥	٤٦	٤٨,٥	٥٢	٥٥	٥٧	٥٧,٥
١٥٠	٤٥	٤٦	٤٨	٥٠	٥٣	٥٦	٥٧,٥	٥٨,٥
١٥٢,٥	٤٧	٤٨	٤٩	٥١	٤٥,٥	٥٧,٥	٥٩	٥٩,٥
١٥٥	٤٨,٥	٤٩	٥١	٥٢,٥	٥٦	٥٩	٦٠	٦١
١٥٧,٥	٥٠	٥١	٥٢	٥٤	٥٧	٦٠	٦٢	٦٣
١٦٠	٥٢	٥٢,٥	٥٣,٥	٥٥	٥٨	٦٢	٦٣,٥	٦٤
١٦٢,٥	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦,٥	٦٠	٦٣,٥	٦٥	٦٦
١٦٥	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٦١	٦٥	٦٧	٦٧,٥
١٦٧,٥	٥٧	٥٧,٥	٥٨,٥	٦٠	٦٣	٦٧	٦٩	٦٩
١٧٠	٥٨	٥٩	٦٠	٦٢	٦٤	٦٨,٥	٧١	٧١
١٧٢,٥	٦٠	٦١	٦٢	٦٣,٥	٦٦	٧٠	٧٢,٥	٧٣
١٧٥	٦٢	٦٢,٥	٦٣,٥	٦٥	٦٨	٧٢	٧٤	٧٥
١٧٧,٥	٦٣,٥	٦٤	٦٥	٦٧	٧٠	٧٤	٧٦,٥	٧٧
١٨٠	٦٦	٦٦,٥	٦٧,٥	٦٩	٧٢	٧٦,٥	٧٩	٧٦,٥
١٨٢,٥	٦٨,٥	٦٩	٧٠	٧٢	٧٤	٧٩	٨٢	٨٢,٥

تحذير : إذا زاد وزنك عن الوزن المثالى بمقدار ٢٠ ٪ أو أكثر فأنت مصاب بمرض السمنة .

احتياج الجسم من السعرات الحرارية لكل كجم من الوزن المثالى

درجة النشاط حالة الجسم	نشيط جداً	متوسط النشاط	قليل النشاط
بدين	٣٠	٢٥	٢٠
عادى	٣٥	٣٠	٢٥
نحيف	٤٠	٣٥	٣٠



السعرات الحرارية لنماذج مختلفة من الطعام

المشــروبات

النــــــوع	سعر حرارى
كوب شاى بحليب ٢٠٠ سم	٥٠
كوب نسكافيه ٢٠٠ سم (مع معلقة لبن بودرة)	٦٠
كوب لبن حليب جاموسى ٢٠٠ سم	٢٠٠
كوب عصير ليمون أو جريب فروت	٧٠
كوب عصير برتقال أو تفاح	٩٠
زجاجة مياه غازية	٨٠
زجاجة مياه غازية (دايت)	٢
ملحوظـــة : إضـــافـة ١ ملعقة سكر صغيرة ٥ جم (أو قالب سكر كبير)	٢٠

النشــويات

النـــــوع	سعر حرارى
رغيف بلدى (١٦٠ جم)	٤٢٠
رغيف شامى أو فينو	٤٨٠
رغيف عيش سن (ريجيم)	٢٩٠
ملعقة أرز كبيرة	٥٥
ملعقة مكرونة كبيرة	٣٧
بطاطس ١٠٠ جم مسلوقة	٩٨
بطاطس ١٠٠ جم محمره (فرنش فرايز)	٣٩٣
بطاطس ١٠٠ جم شبسى	٣٥٧
كورن فليكس ١٠٠ جم	٣٨٥
طبق الكشرى المصرى (٦ مـلاعق أرز + ٤ مـلاعق مكــرونة + ٤ مـلاعق عـدس + تقلية بصل)	٨٤٠

البروتينات

النوع	سعر حرارى
« ١ » البقول	
٤ ملاعق فول مدمس + ملعقة صغيرة زيت	٢٥٥
٤ عدد طعمية	٢٠٠
٤ ملاعق فول مدمس بدون زيت	٢١٠
٤ ملاعق فاصوليا أو لوبيا ناشفة مسلوقة	٢١٠
٤ ملاعق عدس	٢٣٥
« ٢ » البيض	
بيضة واحدة مسلوقة	٨٠
بيضة واحدة أومليت بالسمن	١٠٥
« ٣ » اللحوم (مشوية أو مسلوقة »	
لحم بقرى أحمر ١٠٠ جم	٢٤٠
لحم ضانى ١٠٠ جم	٢٦٧
سمك ١٠٠ جم	١٥٠
كبد وكلاوى ١٠٠ جم	١٣٥
سجق ١٠٠ جم	٤٧٥
١/٤ فرخة ٢٥٠ جم	٣٠٠
١/٤ أرنب ٢٥٠ جم	٢٩٠

منتجات الألبان والدهنيـات

النـــــوع	سعر حرارى
كوب لبن حليب	٢٠٠
جبن قريش ١٠٠ جم	١٠٠
جبن اسطامبولى ١٠٠ جم	٢٤٢
جبن دوبل كريم (بيضاء) ١٠٠ جم	٣٧٠
جبن ركفورد - شيدر ١٠٠جم	٣٧٠
جبن رومى - فلامنك ١٠٠ جم	٣٥٠
زبـــدة ١٠٠ جم	٧١٦
قشـــدة ١٠٠ جم مركزة	٣٣٠
قشـــدة ١٠٠ جم خفيفة (شانتيه) (كريم شانتيه)	٢٠٤
علبة لبن زبادى ١٠٠ جم	٦٠
ملعقة كبيرة سمن طبيعى	١٣٥
ملعقة كبيرة سمن صناعى	١١٠
ملعقة كبيرة زيت ذرة	٩٠
ملعقة كبيرة زيت زيتون	١٤٠
ملعقة كبيرة مايونيز	٩٢

الخضروات لكل ١٠٠ جم

النوع	سعر حرارى
طماطم	٢٥
خيار	١٧
جزر	٤٢
خس	١٩
جرجير	٢٣
فلفل أخضر	٣٧
بصل أخضر	٤١
لفت	٢٩
بقدونس	٥٦
خرشوف	٥٣
كرنب أو قرنبيط	٣١
قلقاس	٧٥
ملوخية	٤٩
سبانخ	٣٣
كوسة	٣١
بسلة	١٠٢
باذنجان	٣٢
ثوم	١٤٠
بصل	٤٩
فاصوليا أو لوبيا خضراء	٤٦

الفواكـه لكل ١٠٠ جم

النـــــوع	سعر حرارى
تفــــاح	٧٠
مشــمـش	٤٠
مـــــوز	١٠٢
بلـــــح	١٦٣
تيـــن	٨٨
عنـــب	٧٦
برتقال أو يوسفى	٥٠
جـوافـــة	٧٨
بطيخ ـ شمام	٢٨
خـــوخ ـ برقـــوق	٥٥
مانجـــو	٦٨
فـراولة	٤٠

الحلـــويات

النـــــــوع	سعر حرارى
بقلاوة ١٠٠ جم	٥٤٠
كحـــك ١٠٠ جم	٥٠٠
كنافـــة ١٠٠ جم	٣٤٥
بسبوسة ـ هريســة ١٠٠ جم	٥٢٠
كيك عادى ١٠٠ جم	٢٧٠
كيكة اسفنجية ١٠٠ جم	٢٩١
تـــورتة ١٠٠ جم	٣٥٠
قطعة جاتوه واحدة كبيرة	١٥٠ ـ ١٧٥
بـــودنج ١٠٠ جم	١١١
كاستارد ١٠٠ جم	١١٤
أيس كريم سادة ١٠٠ جم	٢٠٧
ملو معلقة كبيرة عسل نحل	٦٢
ملو معلقة كبيرة عسل اسود	٤٦
شربات ١٠٠ جم	١٢٣
قطعة شيكولاتة باللبن ٢٥ جم	١٢٥
قطعة شيكولاتة صغيرة ٥ جم	٢٥

المحمصات والنقل لكل ١٠٠ جم

النـــــوع	سعر حرارى
اللـــب	٥٩٥
الفول السودانى	٥٩٠
الحمـــص	٣٧٦
الترمـــس	٤٢٠
السمسـم	٦٢٢
اللــوز	٦٤٣
البنـدق	٧٣٢
الفســتق	٦٣٧
البلح المجـفف	٣١٨
التيـن المجــفف	٣٠٣

الأنشطة اليومية المعتادة ومتوسط السعرات الحرارية المطلوبة لمواجهتها

أولاً الأعمال المنزلية	سعر حرارى / ساعة
أعمال منزلية خفيفة	١٥٠
النـــوم	٧٠
الاسترخـــاء	٨٠
الجلـــوس	١٠٠
الوقـــوف	١١٠
الحـــديث	١١٠
الخياطة والأعمال اليدوية	١١٥
الجلوس والكتابة	١٣٢
تمرينات خفيفة	١٦٠
صعود السلالم	١٨٠
غسيل ثياب	١٩٠
تلميع أحذية	١٩٠
فرش السرير	٢٠٣
ارتداء ملابس	٢٠٤
دش الحمام	٢٠٤
نظافة شبابيك	٢٢٢
مسح وكنس الأرض	٢٤٠
دعك أرضية	٣٠٠
كى ملابس	٢٥٠

ثانياً أثناء العمل	سعر حرارى / ساعة
العمل الذهنى جالساً	١٠٥
قيادة سيارة	١٤٠
أعمال مكتبية	١٤٥
بناء بالطوب	٢٠٤
قيادة دراجة بخارية	٢٠٤
بياض منزل	٢١٠
مشتغل بالمعادن	٢١٠
زراعة حدائق	٢٢٠
أعمال نجارة	٢٣٠
قص الزرع آليا	٢٥٠
خلط أسمنت	٢٨٠
ترميم طرق	٣٠٠
التنقيب يدوياً (حفر)	٤٠٠
تقطيع أخشاب ونجارة	٤٠٠
بناء بالأحجار	٣٩٠
جرف رمال	٤٠٥

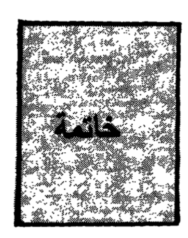
ثالثاً أثناء الألعاب الرياضية	سعر حرارى / ساعة
مشى ١ ميل[*] / ساعة	١٥٠
مشى منتظم ٢ ميل / ساعة	٢٠٠
ركوب دراجة ٢,٥ ميل / ساعة	١٩٠
ركوب دراجة ٥,٥ ميل / ساعة	٢١٠
تجديف ٢,٥ ميل / ساعة	٢٣٠
مشى ٣ ميل / ساعة	٣٠٠
بليــــاردو	٢٣٥
مبــــارزة	٣٠٠
سباحة ٢,٥ ميل / ساعة	٣٠٠
ركوب دراجة ٨ ميل / ساعة	٣٢٥
ركـوب خيل	٣٥٠
رياضة سويدى	٣٦٠
جمباز وتمرينات باليه	٣٦٠
مشى ٤ ميل / ساعة	٣٦٠
تنس طاولة	٣٦٠
مشى لأعلى ٣,٥ ميل / ساعة	٣٦٠
ركوب دراجة ١٠ ميل / ساعة	٤٠٠

(★) الميل = ١,٦ كيلو متر تقريبا .

تابع الألعاب الرياضية	سعر حرارى / ساعة
مشى ٥ ميل / ساعة	٤٢٠
ركوب دراجة ١١ ميل / ساعة	٤٢٠
تنس فردى	٤٢٠
تزحلق على الماء	٤٨٠
هرولة ٥ ميل / ساعة	٤٨٠
ركوب دراجة ١٢ ميل / ساعة	٤٨٠
جرى ٥,٥ ميل / ساعة	٦٠٠
كرة يد واسكواش	٦٠٠
ركوب دراجة ١٣ ميل / ساعة	٦٠٠
جرى ٦ ميل / ساعة	٦٦٠
جرى ٩ ميل / ساعة	٨٥٠
جرى ١٠ ميل / ساعة	٩٠٠
تجديف ٣,٥ ميل / ساعة	٦٦٠
مصارعة	٧٩٠
جرى ماراثون	٩٩٠
كرة قدم	١٠٠٠
جرى ١٣,٥ ميل / ساعة	٢٣٣٠

معدلات نسب الدهون بالدم بالمليجرام كل ١٠٠ سم

نوع التحليل		لا خطورة	حد الشك	الحاجة للعلاج
(١) كولستيرول كلى		أقل من ٢٢٠	٢٢٠ ـ ٢٦٠	فوق ٢٦٠
L D L (٢) كولستيرول		أقل من ١٥٠	١٥٠ ـ ١٩٠	فوق ١٩٠
(٣) H D L كولستيرول	رجال	أكثر من ٥٥	٥٥ ـ ٣٥	أقل من ٣٥
	سيدات	أكثر من ٦٥	٦٥ ـ ٤٥	أقل من ٤٥
(٤) الدهـون الثـلاثيـة	رجال	أقل من ١٥٠	١٥٠ ـ ٢٠٠	فوق ٢٠٠
	سيدات	أقل من ١٣٥	١٣٥ ـ ١٨٥	فوق ١٨٥

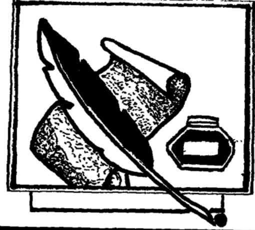


بقلم : الأستاذ الدكتور :

عبدالرحمن الزيادى

أستاذ الأمراض الكبدية بكلية الطب جامعة عين شمس





بريد القارئ

□□ الشباب الدائم :

●● نعم ما أحوجنا إلى الشباب الدائم وما أحوجنا إلى أن نعيش حياتنا بلاشيخوخة فالشيخوخة تعنى خشونة المفاصل والضعف والترهل والإكتئاب .

●● ولقد لفت نظرى النظام الغذائى الذى تحدث عنه الكتاب حتى نتجنب ترسب الدهون على جدار الأوعية الدموية .. وأضيف هنا أن نفس هذا النظام يحمى الكبد من تراكم الدهون عليه .. إن الكبد الدهنى هو لاشك أحد المشاكل التى تقابلنا اليوم وتظهر كثيرا فى تقارير الأشعة فوق الصوتية .. والكبد الدهنى يعطل من وظيفة الكبد ولا أكون مبالغا إن قلت أن وظيفة الكبد هى الحيوية ..

●● إن الكبد يقوم بعملية التمثيل الغذائى للمواد السكرية والنشوية والبروتينية والدهون وهو يقوم أيضا بالتمثيل الغذائى للهرمون الذكرى وكلنا نعرف مدى علاقة هذا الهرمون بالنشاط الجنسى والبناء داخل الجسم عموما ..

قديما قالوا العقل السليم فى الجسم السليم .. حبذا لو قالوا أيضا (العقل السليم فى الكبد السليم) ..

●● وبعد .. فهذا الكتاب يعد كتابا فريدا بما تناوله من فصول فى الغذاء السليم والرياضة السليمة والإسترخاء والصحة النفسية والصحة العقلية ومقاومة القلق .. لقد قرأت العديد من الكتب الأخرى التى تناولت نفس هذا الموضوع ولكنى لاحظت أنها تتناول زاوية واحدة أما أن يكون هناك كتاب يتناول جميع الزوايا فأمر لم يرد إلا فى هذا الكتاب .

●● وبعد أيها القارىء العزيز : فلا تجعل همك الوحيد أن تقرأ هذا الكتاب ولكن أن تنفذ ما جاء فيه ..

عبدالرحمن الزيادى



الفهــرس

صفحــة

●● الباب الرابع : [الاسترخاء]

●● الباب الخامس : [الرياضة]

●● الباب السادس : [آثار القلق على الجسم]

●● الباب السابع : [مقاومة القلق]

●● الباب الثامن : [الصحة النفسية]

●● الباب التاسع : [العمـــل]

●● الباب العاشر : [صحة العقل]

●● الباب الحادى عشر : [صيانة الصحة العقلية]

الغلاف للفنان : عصام

رقم الايداع بدار الكتب ٢٧٣٥/١٩٩٦م



■ ■ قالوا عن هــذا الكتـــاب

●● الدكتور حسن المغازى .. لا يحصر عمله داخل عيادته ومستشفاه فقط .. ولكنه يخرج الى الناس فى الشارع ليعطيهم من علمه فهو يؤمن بأن الوقاية خير من العلاج .. ولهذا فهو يقدم لنا هذا الكتاب القيم .. الجامع الشامل لكل مشاكلنا الصحية والنفسية .. يقدم التحليل والرأى والنصيحة والمعلومة .. إنه كتاب جدير بالقراءة المتأنية ..

■ د . عادل صادق

أستاذ الطب النفسى

●● هذا الكتاب .. يعد كتابا فريدا بما تناوله من فصول فى الغذاء السليم والرياضة السليمة والاسترخاء والصحة النفسية والصحة العقلية ومقاومة القلق .. فلا تجعل همك الوحيد أن تقرأ هذا الكتاب « الشباب الدائم » ولكن أن تنفذ ما جاء به ...

■ د . عبد الرحمن الزيادى

أستاذ أمراض الكبد بكلية الطب جامعة عيـن شمس

●● إننى أدعوك ـ عزيزى القارىء ـ إلى الاستمتاع بهذا الكتاب كما استمتعت به .. والكتاب إضافة حقيقية لما كتب فى مجال « الشباب الدائم » .

■ د . محمد عزت

أستاذ التحاليل الطبية وأمراض الدم بكلية الطب جامعة الأزهر

١٤١٧هـ ـ ١٩٩٦م